गौतम बुद्ध

जीवन परिचय और शिक्षा

विपश्यना विशोधन विन्यास

गौतम बुद्ध

जीवन-परिचय और शिक्षा

विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी

प्रथम संस्करण : २००६
द्वितीय संस्करण : २००८
पुनर्मुद्रण : २००९
तृतीय संशोधित संस्करण : २०११

मूल्यः रु. २५/-

ISBN 978-81-7414-267-3

प्रकाशकः
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी - ४२२ ४०३
जिला- नाशिक, महाराष्ट्र
फोनः ०२५५३-२४४०७६, २४४०८६, २४३७१२,
२४३२३८; फैक्सः ९१-२५५३-२४४१७६
Email: vri_admin@dhamma.net.in
info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org

मुद्रकः
अपोलो प्रिंटिंग प्रेस
जी-२५९, सीकॉफ लिमिटेड, ६९ एम. आय. डी. सी.,
सातपुर, नाशिक-४२२००७, महाराष्ट्र

विषय-सूची

बुद्ध का जीवन-परिचय

छब्बीस शताब्दी पूर्व का समय इतिहास का एक महत्त्वपूर्ण युग था। इस समय मनुष्य जाति के लिये एक महान हितसाधक का जन्म हुआ था, जो गौतम बुद्ध के नाम से प्रसिद्ध हुए। बुद्ध ने सार्वजनीन दुःख से मुक्त होने का सार्वजनीन मार्ग 'धर्म' फिर से खोज निकाला। असीम करुणा से भरकर उन्होंने पैंतालीस वर्षों तक इस मार्ग को आख्यात किया, जिससे करोड़ों लोग अपने दुःखों से बाहर निकल सके। आज भी यह मार्ग लोक कल्याण कर रहा है और आगे भविष्य में भी करता रहेगा, जब तक कि बुद्ध की शिक्षा और उस शिक्षा का व्यावहारिक पक्ष, दोनों अपने शुद्धतम रूप में बने रहेंगे।

इतिहास के अनुसार ६२४ ई. पू. में राजा शुद्धोदन कपिलवस्तु के शाक्य गणराज्य के अधिपति थे। उनकी दो रानियां थीं। महामाया पटरानी थीं और छोटी रानी महाप्रजापति गौतमी थी, जो महामाया की छोटी बहन भी थीं। जब महामाया अपने प्रथम प्रसव के लिए राजधानी कपिलवस्तु से मायके देवदह की यात्रा कर रही थीं तो उन्होंने मार्ग में ही वैसाख पूर्णिमा के दिन, लुम्बिनी वन में विशाल शाल वृक्ष के नीचे एक पुत्र को जन्म दिया। एक वृद्ध ऋषि असित कालदेवल राजभवन में आये और नवजात शिशु में महापुरुषों के लक्षण देखकर उन्होंने पहले तो प्रसन्नता व्यक्त की और तत्पश्चात रोने लगे। वे यह देखकर हर्षित हुए कि पृथ्वी पर एक ऐसे महापुरुष का आविर्भाव हुआ है जो दुःखों में निमग्न मानव जाति व इतर जीवों को उनकी दुःखमुक्ति का मार्ग बतायेगा, और रोये यह देखकर कि इस मार्ग का लाभ लेने के लिए वे स्वयं उस समय तक जीवित नहीं होंगे।

जन्म के पांच दिन पश्चात उनके नामकरण-संस्कार का आयोजन हुआ, जिसमें आमंत्रित सभी विद्वान ब्राह्मणों ने भविष्यवाणी की कि यह बालक चक्रवर्ती सम्राट होगा, अन्यथा यह बुद्ध बनेगा। लेकिन कौंडण्य ने कहा कि यह निश्चित रूप से बुद्ध ही बनेगा। बालक का नाम सिद्धार्थ रखा गया, जिसका अर्थ है– वह व्यक्ति जिसने अपना अर्थ सिद्ध कर लिया है।

जन्म के केवल सात दिन बाद राजमहिषी महामाया का स्वर्गवास हो गया। बालक सिद्धार्थ गौतम (गौतम पारिवारिक नाम था) का पालन-पोषण

उसकी सौतेली मां महाप्रजापति गौतमी ने किया। जैसे-जैसे राजकुमार बड़े हुए, उन्होंने अपनी उम्र के अनुरूप खेल-कूद एवं आमोद-प्रमोद में न पड़ते हुए एकांत तथा ध्यान साधना में रुझान रखा। उनके पिता ने यह देखा तो भविष्यवाणी का भय उभर आया और युवक सिद्धार्थ का ध्यान सांसारिक भोग-विलास की ओर मोड़ने तथा सांसारिक कष्टों को उनकी नजरों से बचाने के लिए, उन्होंने अपनी ओर से हर संभव प्रयास प्रारंभ कर दिया।

सोलह वर्ष की अल्प आयु में ही उन्होंने एक सुंदर राजकुमारी यशोधरा के साथ युवक सिद्धार्थ का विवाह कर दिया, इस आशा से कि वह उन्हें गृहस्थ जीवन में बांध लेगी। उनतीस वर्ष की अवस्था तक सिद्धार्थ ने सुविधा संपन्न सद्गृहस्थ का जीवन जीया।[१]

एक दिन जब सिद्धार्थ अपने रथ में सवार होकर विचरण कर रहे थे, मार्ग में उन्होंने एक जर्जर वृद्ध व्यक्ति को देखा, दूसरी बार एक बीमार व्यक्ति को, तीसरी बार एक मृत व्यक्ति के शव को और अंतिम बार एक शांत प्रसन्नमुख संन्यासी को देखा। इन चारों घटनाओं का उनके मन पर विशेष प्रभाव पड़ा। सर्वव्यापी अंतर्भूत दुःखों के विषय में वे चिंतन करने लगे और साथ ही सांसारिक सुख-सुविधाओं के बंधनों का परित्याग करके मुक्ति-मार्ग खोजने का चिंतन करने लगे।

लेकिन जब सिद्धार्थ को यशोधरा से पुत्र रत्न प्राप्त हुआ, तब उन्होंने इस घटना को एक बंधन के रूप में देखा और बच्चे को 'राहुल' कहने का निर्णय लिया अर्थात "बाधा"। परंतु यह बच्चा बंधन बन नहीं सका, क्योंकि सिद्धार्थ ने सोच लिया कि इससे पहले कि बच्चे के प्रति आसक्ति अधिक बढ़े, गृहस्थ जीवन का परित्याग कर देना ही श्रेयस्कर है। दुःख-निवारण के सत्य की खोज के लिए उन्होंने एक संन्यासी का जीवन अपनाने का निर्णय कर लिया और एक रात सेवक छन्न के साथ उन्होंने राजमहल छोड़ दिया। कुछ दूर जाकर उन्होंने राजसी वस्त्र और आभूषण उतार कर छन्न को दे दिये और अपने केशों को काटकर संन्यासी हो गये। उस समय वे उनतीस वर्ष के थे।

वे छः वर्ष तक उस सत्य की खोज में भटकते रहे। पहले आध्यात्मिक आचार्यों आलारकलाम और उद्दकरामपुत्त के आश्रमों में गये और उनसे सम सामयिक सागर-गहन समाधियां (आठवें ध्यान तक) सहज सीख ली। इतना सीख लेने पर भी वे संतुष्ट नहीं हुए। इन अभ्यासों से उनका मन पहले से अधिक शांत और निर्मल तो अवश्य हो गया, परंतु यह प्रतीति बनी रही कि मन की तलस्पर्शी गहराइयों में सुषुप्त विकार विद्यमान हैं, और मन पूर्णरूपेण निर्मल

नहीं हुआ है, अर्थात दुःख के नितांत निवारण के सत्य का साक्षात्कार नहीं हुआ है।

इसकी खोज उन्हें स्वयं करनी होगी, इस उद्देश्य से वे उरुवेला के सेनानीग्राम की ओर चल पड़े। वहां उन्होंने पांच अन्य सहयोगियों के साथ कठिन तपश्चर्या का अभ्यास आरंभ किया। उपवास करते-करते केवल हड्डियों का ढांचा मात्र रह गया परंतु पूर्ण निर्मलता की अवस्था हाथ नहीं लगी। इन दोनों अनुभवों के परिणामस्वरूप उन्होंने देखा कि जैसे भोग विलासमय जीवन व ध्यान प्रश्रब्धियां एक अति है और इस पर चलने से दुःखों से नितांत छुटकारा पाना संभव नहीं है, वैसे ही काया कष्ट की साधना दूसरी अति है जिससे भी मुक्ति संभव नहीं है। इन अनुभवों ने उन्हें मध्यम मार्ग पर ला खड़ा किया। उन्होंने फिर से भोजन लेने का निर्णय किया। पास के गांव में रहने वाली सुजाता ने विवाह के पूर्व वट वृक्ष पर रहने वाले देवता से मन्नत मांगी थी कि उसे पुत्र होने पर वह वृक्ष देवता को खीर देगी। उस दिन वह खीर देने वाली थी। सिद्धार्थ प्रातःकाल से ही वट वृक्ष के नीचे बैठे थे। सुजाता ने उन्हें ही देवता समझकर खीर परोसी। जब उनके पांच सहयोगियों को इस बात का पता चला कि उन्होंने भोजन करना प्रारंभ कर दिया तो उनका साथ छोड़ दिया, क्योंकि उनका विश्वास यही था कि घोर कष्टमय तपस्या से ही बुद्धत्व संभव है।

अब सिद्धार्थ अकेले अपने प्रयत्न में लगे रहे। वैशाख पूर्णिमा के दिन निरंजना नदी में स्नान करके वह घने वृक्षों से आच्छादित एक रमणीक स्थान पर आये। वहीं बुद्धत्व प्राप्त करने तक न उठने का दृढ़ संकल्प लेकर बैठ गये।[२] वह रात उन्होंने गहन साधना में बिताई, अपने भीतर सच्चाई की खोज में लीन रहे और प्रातः होने के पूर्व प्राचीन काल से विलुप्त विपश्यना साधना को पुनः खोज निकाला।

विपश्यना का अर्थ है वस्तु-स्थिति व अवस्था को उसके वास्तविक स्वरूप में देखना, न कि जैसे वह प्रतीत होती है। ब्रह्मजाल सुत्त में बुद्ध बताते हैं कि बोधि प्राप्त करने के लिये उन्होंने कैसे अभ्यास किया --

भिक्षुओ ! 'संवेदनाओं की उत्पत्ति, उनका व्यय, उनके आस्वादन में भय और उनसे मुक्ति, इन सब को निहित सच्चाई के आधार पर अनुभव करके, तथागत अनासक्त और मुक्त हो गये हैं।'[३]

विपश्यना के अभ्यास से अज्ञान, मोह, भ्रम के आवरण का वे भेदन कर सके। समस्त संसार को संस्कृत करने वाले कारण-कार्य शृंखला के कानून **'पटिच्चसमुप्पाद'** का उन्होंने अन्वेषण कर लिया।[४] उन्होंने देखा कि जो कुछ भी उत्पन्न होता है, उसके पीछे कोई कारण अवश्य होता है। यदि कारण को समाप्त

कर लिया जाय तो कार्य स्वतः समाप्त हो जाता है। अतः दुःख के कारण को पूरी तरह समाप्त करके, सच्चे सुख को प्राप्त किया जा सकता है; सारे दुःखों से सचमुच छुटकारा हो सकता है। इस अभ्यास के द्वारा शरीर और चित्त के प्रति भ्रम उत्पन्न करने वाले ठोसपने की गहराइयों तक पहुँचकर, मन में राग तथा द्वेष उत्पन्न करने वाले स्वभाव को विगलित कर, उन्होंने संस्कारविहीन सत्य का साक्षात्कार कर लिया। अविद्या का अंधकार दूर हो गया और प्रज्ञा-प्रकाश प्रखरता से दैदीप्यमान हो गया। सूक्ष्मतम मनोविकार भी धुल गये। सभी बेड़ियां टूट गयीं, भविष्य के लिये तृष्णा का लवलेश भी नहीं रह गया; उनका मन सर्वप्रकार से सर्वआसक्तियों से विहीन हो गया। सर्वथा शुद्ध स्वरूप में परम सत्य का अनुभव करके, सिद्धार्थ गौतम परम ज्ञान को प्राप्त हुए और सम्यक संबुद्ध हो गये। **'भग्ग रागो, भग्ग दोसो, भग्ग मोहो'** अर्थात राग-द्वेष-मोह को पूर्णतया भग्न करने के कारण वे **'भगवा'** अर्थात सही अर्थ में भगवान कहलाये।

पूर्ण विमुक्ति की अवस्था प्राप्त करने पर उनके मुख से प्रसन्नतापूर्ण निम्न उदान उभराः

अनेक जाति संसारं, सन्धाविस्सं अनिब्बिसं।
गहकारकं गवेसन्तो, दुक्खा जाति पुनप्पुनं।।

गहकारक दिट्ठोसि, पुन गेहं न काहसि।
सब्बा ते फासुका भग्गा गहकूटं विसङ्खितं।
विसङ्खारगतं चित्तं तण्हानं खयमज्झगा।।[५]

– "अनेक जन्मों तक बिना रुके संसार में दौड़ लगाता रहा, (इस कायारूपी) घर बनाने वाले की खोज करते हुए पुनः पुनः दुःखमय जन्म होता रहा, हे गृहकारक! अब तू देख लिया गया है, अब तू पुनः घर नहीं बना सकेगा। तेरी सारी कड़ियां भग्न हो गई हैं, घर का केंद्रगत स्तंभ भी छिन्न-भिन्न हो गया है, चित्त संस्कार विहीन हो गया है, तृष्णा का समूल नाश हो गया है।"

बोधि प्राप्त कर लेने के पश्चात बुद्ध ने कई सप्ताह निर्वाण की परम शांत अवस्था में व्यतीत किये। इसके बाद बरमा देश के उक्कलवासी तपस्सु और भल्लिक नामक दो व्यापारियों ने उन्हें चावल और शहद का व्यंजन सादर अर्पित किया।[६] ये दोनों बुद्ध के प्रथम गृहस्थ शिष्य हुए, जिन्होंने केवल बुद्ध और धर्म की शरण ग्रहण की (वास्तविक धर्म नहीं सीख पाए।) उस समय तक संघ अस्तित्व में नहीं आया था।

बर्मी परंपरा के अनुसार ये दोनों व्यापारी वर्तमान रंगून के समीप के एक प्राचीन नगर ओक्कल के वासी थे। बर्मी लोग इस बात पर गौरव करते हैं कि बुद्ध और धर्म को आदर प्रदान करने में बर्मी लोग ही सर्वअग्रणी थे और बोधि प्राप्त करने के बाद बुद्ध ने अपने प्रथम भोजन के रूप में बर्मी चावल और शहद का मोदक ग्रहण किया था।

असीम करुणा से भरकर बुद्ध ने इस 'दुःखनिवारण धर्म' की देशना देने का निर्णय लिया। उन्हें सर्वप्रथम उनके दोनों पूर्व आचार्य आलारकलाम और उद्दकरामपुत्त का स्मरण आया जो धर्म को ग्रहण करने में समर्थ थे, पर बोधिनेत्रों से उन्होंने जाना कि वे शरीर त्याग चुके थे। फिर अपने उन पांच सहयोगियों को स्मरण किया, जो बोधि प्राप्त करने के कुछ समय पूर्व ही उनका साथ छोड़ कर चले गये थे। उन्हें धर्म सिखाने के लिए उन्होंने वाराणसी के समीप सारनाथ के इसिपत्तन मिगदाय (मृग उद्यान) जाने का निर्णय लिया। आषाढ़ पूर्णिमा के दिन वहां पहुँच कर बुद्ध ने मध्यम मार्ग की व्याख्या करते हुए उन्हें जो धर्मोपदेश दिया वह **'धम्मचक्कपवत्तन सुत्त'**[७] कहलाया अर्थात पहली बार धर्मचक्र प्रवर्तन किया। ये उनके पहले पांच भिक्षु शिष्य हुए और भिक्षु संघ के प्रथम पांच सदस्य हुए। इसके पश्चात बुद्ध ने उन्हें **'अनत्तलक्खण सुत्त'**[८] का उपदेश दिया जिसके अंत में विपश्यना का अभ्यास करते हुए वे पांचों अरहंत हो गये। उन्होंने अनित्य, दुःख तथा अनात्म की सच्चाई का स्वानुभूति से साक्षात्कार कर लिया।

इसके कुछ ही समय बाद, तनाव एवं मानसिक परेशानियों से पीड़ित एवं अपने ऐश्वर्ययुक्त विलासी जीवन से अशांत, वाराणसी के एक समृद्ध व्यापारी का पुत्र यश बुद्ध के संपर्क में आया और भिक्षु बन गया। उसके साथ उसके चौव्वन मित्र भी आये और भिक्षु हो गये। धर्म का रस चखकर उन्हें परम शांति प्राप्त हुई, जिसकी कि उन्हें खोज थी। निरंतर अभ्यास से वे सब अरहंत अवस्था को प्राप्त हो गये।[९] इस प्रकार ६० भिक्षुओं का संघ स्थापित हुआ । यश के माता-पिता भी तीन रत्नों की शरण ग्रहण करके प्रथम युगल गृहस्थ उपासक हुए, क्योंकि तब तक तीन रत्नों में शरण लेना प्रतिपादित हो गया था- बुद्ध, धर्म, और संघ।

आगे के मास वर्षाकाल के थे जिन्हें बुद्ध ने सारनाथ में एकांतवास (वर्षावास) करते हुए संघ के साथ बिताये, जो संघ बढ़ कर अब साठ अरहंत

भिक्षुओं का समुदाय हो गया था। वर्षावास समाप्ति पर भगवान ने भिक्षुओं को आदेश दियाः–

“भिक्षुओ! बहुजन के हित-सुख के लिए, देवों तथा मनुष्यों के कल्याण के लिए, मंगल के लिए, लोकों पर अनुकंपा करते हुए विचरण करें, परंतु दो भिक्षु एक ही दिशा में नहीं जायें।”[१०]

धर्म की शिक्षा देने के लिये बुद्ध ने इन साठ भिक्षुओं को विभिन्न स्थानों पर भेजा। क्योंकि इन लोगों ने मुक्ति मार्ग का स्वयं साक्षात्कार किया था, ये मुक्ति की शिक्षा के लिये स्वयं ज्वलंत उदाहरण थे। उनकी शिक्षा केवल प्रवचनों या शब्दावलियों तक सीमित नहीं थी। उनकी सफलता, लोगों द्वारा शिक्षा को आचरण में उतारे जाने में निहित थी। स्वभावतः ही ‘शील समाधि प्रज्ञा’ वाला धर्म आदि में कल्याणकारी शील पालन है, मध्य में कल्याणकारी समाधि अर्थात चित्त को एकाग्र करके उसे वश में करना है, और अंत में कल्याणकारी प्रज्ञा है।[११] धर्म का अभ्यास प्रतिफलित होने लगा। विभिन्न संप्रदायों, जातियों तथा वर्गों के लोग आकर्षित होने लगे। विभिन्न संप्रदायों के नेता धर्म धारण करने लगे। भगवान जब उरुवेला के सेनानीग्राम की ओर यात्रा कर रहे थे, तीस ‘भद्दवग्गीय’ संन्यासी, भिक्षु बन गये। उरुवेला में तीन कस्यप बंधु, अपने एक हजार शिष्यों के साथ भिक्षु हो गये।[१२] दो ब्राह्मणों सारिपुत्र और मोग्गल्लान ने भी प्रव्रज्या ग्रहण कर ली, जो कि आगे चलकर बुद्ध के प्रमुख शिष्य बने।[१३]

उस समय के अनेक महत्त्वपूर्ण लोग शुद्ध धर्म की ओर आकर्षित हुए जैसे मगध सम्राट बिंबिसार, शाक्यराज शुद्धोधन और कोशलनरेश महाराज प्रसेनजित; समृद्ध व्यापारीगण – अनाथपिंडिक, जोतिय, जटिल, मेंडक, काकवलिय, पुण्णक; प्रख्यात महिलाएं- विसाखा, सुप्पवासा तथा खेमा आदि। इन्होंने समाज के लोगों में शुद्ध धर्म के प्रसार की पुनीत चेतना से अनेक विहार बनवा कर संघ को दान में दिए। इससे लोगों को धर्म धारण करने का अभ्यास करने की सुविधाएं प्राप्त हुईं।

बुद्ध ने अपना दूसरा, तीसरा और चौथा वर्षावास सम्राट बिंबिसार द्वारा दान में प्रदत्त राजगृह स्थित वेणुवन उद्यान में व्यतीत किया। भगवान वर्षाकाल में एक ही स्थान पर आवास करते थे और शेष समय में उत्तरी भारत में चारिका करते थे। इनमें से एक यात्रा महाराज शुद्धोदन के निमंत्रण पर कपिलवस्तु के लिये की थी। कुलीन शाक्यों ने उनका समग्र सत्कार किया।

उनकी इस यात्रा में पुत्र राहुल एवं सौतेले भाई नंद के साथ हजारों लोग संघ में शामिल हो गये यथा- अनिरुद्ध, भद्दिय, आनंद, भगु, किंबिल, देवदत्त, यहां तक कि शाही नाई उपालि भी।

उन्होंने पांचवां वर्षावास वैशाली में व्यतीत किया। इसी वर्ष उनके पिता महाराज शुद्धोदन का स्वर्गवास हुआ। विधवा रानी महाप्रजापती गौतमी ने महिलाओं को संघ में प्रवेश की बुद्ध से अनुमति मांगी। उनकी ओर से आनंद ने विशेष अनुरोध किया तब उन्हें अनुमति मिली। इस तरह भिक्षुणी संघ का आरंभ हुआ।

बुद्ध ने अगला वर्षावास 'मंकुल' पर्वत पर तथा सातवां महामाया व अन्य देवों को अभिधर्म की देशना के लिए 'तावतिंस' देवलोक में व्यतीत किया।

इसके पश्चात आठवें से उन्नीसवें वर्षावासों में निम्न स्थानों पर महाविहार किया। भेसकलावन, कोसांबी, पारिलेय्यक वन, ब्राह्मणों का गांव एकनाला, वेरंजा, चालिक पर्वत, श्रावस्ती में जेतवन, कपिलवस्तु, आलवी और राजगृह।

बुद्ध ने बीसवां वर्षावास राजगृह में बिताया। बीसवें वर्ष में ही उनकी प्रेरणा से नौ सौ निन्यानवे मनुष्यों की हत्या कर चुकने वाले भयावह डाकू अंगुलिमाल का जीवन-परिवर्तन हुआ। धर्म के संपर्क में आकर अंगुलिमाल संत बन गया और कालांतर में अरहंत हो गया।

बुद्ध ने इक्कीसवें से अंतिम छियालिसवें वर्षावास का समय श्रावस्ती के जेतवन विहार और पुब्बाराम विहार में व्यतीत किया।

जन्म, जाति, वर्ग, पशु-बलि पर आधारित कर्मकांड और प्राचीन रूढ़िवादी अंध मान्यताओं पर विश्वास करने वालों ने उनका अनवरत विरोध किया। अनेक अवसरों पर उनका तथा उनकी शिक्षा का विरोध करने के लिये संप्रदायवादियों ने विविध षडयंत्र भी किये। एक भिक्षु देवदत्त ने संघ में फूट डालने की कोशिश की, यहां तक कि बुद्ध की हत्या करने के अनेक प्रयास किये। परंतु हर बार बुद्ध ने अपने अनंत ज्ञान, मैत्री और करुणा से इन विरोधी शक्तियों को शांत किया और वे दुःखियारे लोगों की अधिक से अधिक सेवा में रत रहे, जिससे कि वे अपने दुःखों से बाहर आ सकें।

अस्सी वर्ष की अवस्था में बुद्ध वैशाली पधारे। वहां गणिका अंबपाली ने उन्हें भोजन के लिए आमंत्रित किया और अपना अंबलट्ठिका नामक आम्र

उद्यान संघ को दान में समर्पित कर दिया। धर्म धारण कर वह दुश्शीलता के आचरण से मुक्त हुई और सत्य में प्रतिष्ठित होकर अरहंत हो गयी। अपने सभी दुःखों से सदा सर्वदा के लिये विमुक्त हो गयी। उसी वर्ष बुद्ध वहां से पावा आये और चुंद के आम्रवन में ठहरे। यहीं पर उन्होंने अपना अंतिम भोजन ग्रहण किया और अस्वस्थ हो गये। इस अशक्त अवस्था में ही उन्होंने कुशीनारा के लिए प्रस्थान किया। यहां पर उन्होंने आनंद से युग्म शाल वृक्षों के बीच अपना चीवर बिछाने का निर्देश दिया और कहा कि उनके शरीर त्याग करने का समय आ गया है। बहुत बड़ी संख्या में भिक्षु, गृहस्थ और देवता उन्हें अंतिम श्रद्धांजलि देने के लिए उपस्थित हुए। बुद्ध ने उन्हें 'पच्छिमा वाचा' नामक अंतिम उपदेश दिया-

"वय धम्मा सङ्खारा, अप्पमादेन सम्पादेथ!"[१४]

– सारे संस्कार व्ययधर्मा हैं, अप्रमादी होकर अपनी मुक्ति सम्पादित करो!

५४४ ईसा पूर्व, वैसाख पूर्णिमा के दिन अपने अस्सीवें वर्ष में, जैसा धर्म उन्होंने स्वयं आचरित किया था, उसे सुभद्र नामक व्यक्ति को सिखाते हुए बुद्ध महापरिनिर्वाण को प्राप्त हुए।

बुद्ध की शिक्षा

बुद्ध ने धर्म के मध्यम मार्ग का उपदेश दिया। धर्मचक्र प्रवर्तन के प्रथम उपदेश 'धम्मचक्कपवत्तन सुत्त'[१५] में सत्यान्वेषकों से दो अतियों ऐंद्रिय भोगों और कायाकष्ट (देहदंडन) की पराकाष्ठा से बचने के लिये कहा। इस मध्यम मार्गी धर्म को उन्होंने चार आर्य सत्यों, आर्य अष्टांगिक मार्ग और प्रतीत्य समुत्पाद अर्थात कारण-कार्य कानून के द्वारा समझाया।

चार आर्य सत्य

१. दु:ख है।

२. दु:ख का कारण है।

३. दु:ख का निरोध है।

४. दु:ख निरोध का मार्ग है।[१६]

आर्य अष्टांगिक मार्ग

चौथे आर्य सत्य में प्रणीत मार्ग ही आर्य अष्टांगिक मार्ग है। इसके तीन भाग हैं– **शील** अर्थात सदाचार, **समाधि** अर्थात मन को वश में करना, और **प्रज्ञा** अर्थात प्रत्यक्ष ज्ञान द्वारा चित्त को नितांत निर्मल कर लेना। शील के अंतर्गत धर्म के तीन अंग आते हैं, समाधि के अंतर्गत धर्म के तीन अंग आते हैं एवं शेष दो अंग प्रज्ञा के अंतर्गत आते हैं। सभी दु:खों से नितांत विमुक्ति के संपादन के लिये भगवान ने यह आठ अंगों वाला धर्म एक मध्यम मार्ग के रूप में आख्यात किया।

प्रज्ञाः – इसके अंतर्गत निहित धर्म के दो अंग निम्न हैं:

१. सम्यक दृष्टि **(सम्मा दिट्ठि)**

सम्यक दर्शन अर्थात जो जैसा है उसे वैसा ही देखना, न कि जैसा प्रतीत होता है। अर्थात अनित्य को अनित्य ही जानना व नित्य समझने की भ्रांति से निकलना।

२. सम्यक संकल्प (**सम्मा सङ्कप्पो**)

शुभ संकल्प करना, अशुभ संकल्पों से विलग रहना।

शील: – इसके अंतर्गत धर्म के तीन अंग निम्न प्रकार हैं:

३. सम्यक वाणी (**सम्मा वाचा**)

वाणी के दुष्कर्मों से बचें जैसे कि झूठ नहीं बोलें, कड़वी बात नहीं बोलें, चुगली की बात नहीं बोलें, गंदी बात नहीं बोलें, व्यर्थ प्रलाप नहीं करें।

४. सम्यक कर्मांत (**सम्मा कम्मन्तो**)

काया-कर्म दूषित न हों; जैसे हत्या नहीं करना, व्यभिचार नहीं करना, नशापता नहीं करना आदि।

५. सम्यक आजीविका (**सम्मा आजीवो**)

आजीविका असम्यक न हो यथा चोरी नहीं करना, विष का व्यापार नहीं करना, मछली व अन्य प्राणियों का व्यापार नहीं करना जिसमें हत्या हो, शस्त्रास्त्र का व्यापार नहीं करना आदि।

समाधि: – मन का संवर करना। इसमें भी धर्म के तीन अंग आते हैं:

६. सम्यक व्यायाम (**सम्मा वायामो**) – सही प्रयास

७. सम्यक स्मृति (**सम्मा सति**) – सही सजगता

८. सम्यक समाधि (**सम्मा समाधि**) – मन की सही एकाग्रता;

शील पालन से समाधि अर्थात चित्त की एकाग्रता पुष्ट होती है। चित्त की एकाग्रता अर्थात समाधि के पुष्ट होने से प्रज्ञा अर्थात विवेक अर्थात प्रत्यक्ष ज्ञान पुष्ट होता है। प्रज्ञा के पुष्ट होने से शील और भी पुष्ट, जिससे समाधि और गहरी एवं प्रखर होती है, जिससे प्रज्ञा और पुष्ट होती है। इस प्रकार आर्य अष्टांगिक मार्ग का प्रतिपादन करते हुए हम धर्म में पुष्ट होते हैं और अंततः पूर्ण धर्मिष्ठ बन जाते हैं। धर्मिष्ठ होने में ही अर्थात धर्म धारण करने से ही कल्याण होता है।

प्रतीत्य समुत्पाद: कारण-कार्य-कानून

धर्म धारण करने के लिये चारों आर्य सत्यों को गहराई से पहचानना आवश्यक है। गहराई से पहचानने के लिये जड़ों तक का विश्लेषण व अन्वेषण

आवश्यक है। तदर्थ... बुद्ध ने प्रतीत्यसमुत्पाद (कारणों से कार्य का उत्पन्न होना) (**'पटिच्चसमुप्पाद'**) के नियम द्वारा चार आर्य सत्यों की कार्यप्रणाली को आख्यात किया।

"अज्ञान से युक्त होकर हम अनंत काल से भव-संसरण कर रहे हैं। हम जन्म लेते हैं और जीवन भर अनेक दुःखों का अनुभव करते हुए मृत्यु को प्राप्त हो जाते हैं और फिर बार-बार जन्म होता है, इस अनवरत 'भव' का अंत किये बिना यह भवशृंखला चलती रहती है।"[१७] बुद्ध ने इसे संसार कहा।

उन्होंने आगे कहा– इस शृंखला के खतरों को समझते हुए, पुराने संस्कारों से मुक्त होना, और नये नहीं बना कर, कोई व्यक्ति सजग रहकर अनासक्त जीनव जीये।[१८] जिस किसी ने अपनी आसक्ति को जड़ से उखाड़ दिया, देखता है कि उसका मन प्रशांत हो गया और इस अवस्था पर पहुँचता है जहाँ कुछ भी नहीं बनता। यह सारे दुःखों से मुक्त 'निर्वाण' की अवस्था है।

प्रतीत्यसमुत्पाद ('पटिच्चसमुप्पाद') के नियमों के अभ्यास से, कारणों से कार्य का उत्पन्न होना रोक कर, परम मुक्त अवस्था का साक्षात्कर कर सकते हैं।[१९] प्रतीत्य समुत्पाद की वृत्ताकार भवशृंखला की एक दूसरे से जुड़ी हुई बारह कड़ियां हैं:

- अविद्या अर्थात अज्ञान के कारण संस्कार (**सङ्खार**) की उत्पत्ति होती है।
- संस्कार के कारण चेतना विज्ञान (**विञ्ञाण**) की उत्पत्ति होती है।
- विज्ञान (**विञ्ञाण**) के कारण मन व शरीर (**नामरूप**) की उत्पत्ति होती है।
- नामरूप के कारण छः इंद्रियों (**सळायतन**) की उत्पत्ति होती है।
- छः इंद्रियों के कारण मन का विषयों से स्पर्श (**फस्स**) की उत्पति होती है।
- स्पर्श के कारण तरंगों अर्थात संवेदना (**वेदना**) की उत्पत्ति होती है।
- संवेदना के कारण उसे 'चाहना न चाहना' तृष्णा (**तण्हा**) की उत्पत्ति होती है।
- तृष्णा के कारण गहरी आसक्ति (**उपादान**) की उत्पत्ति होती है।

- उपादान के कारण संसार में संसरण **(भव)** की उत्पत्ति होती है।
- भव के कारण जन्म **(जाति)** की उत्पत्ति होती है।

जन्म के कारण वार्धक्य, मृत्यु, शोक, परिदेव, दुःख, दौर्मनस्य आदि दुःखों के स्कंध **(जरा, मरणं...)** की उत्पत्ति होती है।

इससे स्पष्ट होता है कि एक के कारण ही दूसरे की उत्पत्ति होती है। पहला कारण बनता है और अगला उसके प्रभाव का परिणाम। यह शृंखला ही वह प्रक्रिया है जो हमारे दुःखों का मूल कारण है, हमारे भव में संसरण की जननी है। विपश्यना का अभ्यास करने से ही यह शृंखला रुक सकती है।

इस भव-संसरण की अंतहीन शृंखला को विशृंखलित करने के लिए भगवान ने अपने अनुभव से जाना कि समस्त दुःखों का कारण 'तृष्णा' है। उन्होंने चित्त की गहराइयों में पहुँच कर देखा कि बाहरी आलंबनों और मन में उत्पन्न होने वाली तृष्णाभरी प्रतिक्रिया के बीच एक कड़ी है और वह है– शरीर पर होने वाली तरंगे अर्थात संवेदनाएं। जब कभी छहों इंद्रियों से उनका कोई विषय टकराता है तो शरीर में एक प्रकार की संवेदना उत्पन्न होती है और इसके प्रति अज्ञान अवस्था में तृष्णा जागती है। यदि संवेदना सुखद है तो इसे बढ़ाने या रोके रखने की तृष्णा और यदि संवेदना दुःखद है तो इसे दूर धकेलने की तृष्णा। प्रतीत्य-समुत्पाद की शृंखला में बुद्ध ने इस खोज को आख्यात किया कि विषयों द्वारा इंद्रियों के स्पर्श से संवेदना उत्पन्न होती है और संवेदना से तृष्णा उत्पन्न होती है।[२०] इस तृष्णा और तज्जनित दुःख का तात्कालिक मूल कारण हमारे बाहर की कोई वस्तु नहीं, बल्कि हमारे ही अपने शरीर में उत्पन्न होने वाली संवेदनाएं हैं, और अज्ञान या असावधानी में उनके प्रति जागृत तृष्णा है। इसलिए तृष्णा और दुःखों से अपने आप को मुक्त करने के लिए, भीतर की इस सच्चाई को अर्थात अपनी ही संवेदनाओं को आधार बनाना होगा – अर्थात इनके प्रति अपने अज्ञान को मिटाना होगा। यह भगवान की शिक्षा का **नान्य** व **नान्यत्र** योगदान बना।

एक **अप्रशिक्षित चित्त** संवेदना को अनुभव करके उनका रसास्वादन करने लगता है और प्रत्येक संवेदना को अनुभव करके तृष्णा ही जगाता है। इन्हें द्रष्टाभाव से देखना सीख लेने पर उस भंगमान चित्त को यह अनुभव आ जाता है कि सभी संवेदनाएं **'वयधम्मा'** अर्थात अनित्य स्वभाव वाली हैं और यह भी कि इनके प्रति कोई भी आसक्ति दुःख ही पैदा करती है। साधक सभी संवेदनाओं के सतत परिवर्तनशील सारहीन स्वभाव को समझ कर, उनके प्रति

निष्पक्ष प्रेक्षक की भूमिका अपना कर, इन संवेदनाओं के लिये तृष्णाभरी प्रतिक्रिया करने से बचना सीख लेता है। इस द्रष्टाभाव प्रक्रियावश, चित्त में संचित संस्कार धीरे-धीरे उन्मूलित हो, सतह पर आने लगते हैं। साधक समता से जितना अधिक इनका निरीक्षण करता जाता है उतनी ही अधिक पूर्वसंस्कार की परतें उच्छिन्न होती जाती हैं, और फिर वह अवस्था प्राप्त होती है जिसमें चित्त तृष्णाभरी प्रतिक्रिया करने के स्वभाव से ही मुक्त हो जाता है। फलस्वरूप 'संवेदनाओं के आधार पर तृष्णा उत्पन्न होती है' की प्रक्रिया रोककर 'संवेदनाओं के आधार पर प्रज्ञा उत्पन्न होने के' स्वभाव में परिवर्तित हो जाती है और दुःखचक्र का दुश्चक्र अवरुद्ध हो जाता है। यह उत्तरोत्तर चित्तविशुद्धि की प्रक्रिया ही विपश्यना है। बुद्ध ने कहा, "मैंने चित्त संस्कारों के उपशमन का मार्ग बतला दिया है।"[२१] प्रत्येक कदम शरीर की संवेदनाओं के निरीक्षण से ही आरंभ होता है। महाकारुणिक बुद्ध द्वारा उपदिष्ट व्यावहारिक मध्यम मार्ग यही है जो हमें अंतिम लक्ष्य तक पहुँचाने वाला है। इस प्रकार दुःखचक्र धर्मचक्र में रूपांतरित हो जाता है। तब प्रतीत्यसमुत्पाद का प्रतिलोमन हो जाता है। यथाः अज्ञान के समूल संपूर्ण उखड़ जाने पर अर्थात अविद्या का नितांत निरोध हो जाने से संस्कार का निरोध हो जाता है। 'संस्कार' के निरोध होने पर 'विज्ञान' का निरोध हो जाता है। विज्ञान के निरोध होने पर जन्म का निरोध हो जाता है, जन्म के निरोध हो जाने पर बुढ़ापा, मृत्यु, शोक, परिदेव, दुःख, दौर्मनस्य, आदि का निरोध हो जाता है अर्थात इस सारे दुःख स्कंध का ही निरोध हो जाता है।

इस प्रकार चारों आर्य सत्यों को प्रकाशित रखते हुए, आर्य अष्टांगिक मार्ग अर्थात शील समाधि प्रज्ञा का अनवरत अभ्यास करते हुए, कारण-कार्य-कानून प्रतीत्य-समुत्पाद को गहराई से आत्मसात कर तृष्णा के प्रति अविद्या का निरोध रखते हुए, नये संस्कार बनाएं नहीं और पुरानों का क्षय होने दें, यही धर्म धारण करना है, यही बुद्ध की शिक्षा है जो दो अतियों को छोड़कर मध्यम मार्ग अपनाने की प्रक्रिया है और परम लक्ष्य तक पहुँचने का उपाय है। यही ५०,००० पृष्ठों की बुद्धवाणी का सार है।

बुद्धवाणी संरक्षण : छः धर्म संगायन

बुद्ध के परिनिर्वाण के पश्चात परिशुद्धता उनकी वाणी के संरक्षण का प्रश्न प्रस्तुत हुआ एतदर्थ समय-समय पर छः ऐतिहासिक धर्म संगीतियां संयोजित हुईं। इन्हें संगीति सभा इसलिए कहा गया क्योंकि मूल वाणी के प्रत्येक वाक्य का एक विद्वान स्थविर भिक्षु द्वारा संगायन किया जाता था और इसके बाद पूरी सभा के द्वारा सामूहिक रूप से समर्थन किया जाता। सभा के सभासदों द्वारा सर्वसम्मति से स्वीकार किये गये शब्दों को ही संकलित किया गया, कंठस्थ किया गया। बुद्ध की शिक्षा के इस संग्रह को **'तिपिटक'** कहा जाता है।[२२]

धर्म के दो महत्त्वपूर्ण पक्ष हैं– सैद्धांतिक, (**परियत्ति**) पक्ष और व्यावहारिक (**पटिपत्ति**) पक्ष। मूलतः इन संगीति-सभाओं का कार्य है– धर्म के सैद्धांतिक पक्ष का संपूर्ण शुद्धता सहित संरक्षण, जबकि धर्म के व्यावहारिक पक्ष को संरक्षित रखने का माध्यम तो गुरु-शिष्य परंपरा से प्राप्त, बुद्ध की शिक्षा का वास्तविक अभ्यास करना ही हो सकता था।

बुद्ध की मूलवाणी को शुद्धतम अवस्था में संरक्षित रखने के लिए धर्म संगीतियां इसलिये भी आवश्यक थीं क्योंकि चौथी संगीति तक बुद्ध वाणी लिपिबद्ध नहीं हुई थी, इसे केवल कंठस्थ कर लिया जाता था। संगीतियां संघ में मतभेद दूर करने के लिये और भिक्षु-संहिता (विनय) की शुद्ध अनुपालना बनाये रखने के लिए एक मंच का भी कार्य करती थीं। भाग्यवश तब तक भगवान की शिक्षा का व्यावहारिक पक्ष लुप्त नहीं हुआ था, अतः संगीति के सभासद साधना में विकसित साधक ही होते थे और सही संकलनार्थ सक्षम थे। बाद में लिपिबद्ध हो गयी और अनेक देशों में स्वतंत्ररूप से संरक्षित रही अतः बाद की संगीतियों में उनका तुलनात्मक अध्ययन हो पाया और हर्ष व विलक्षणता का विषय है कि भगवान की सैद्धांतिक शिक्षा विकृत होने से बच गई है।

छहों संगीतियों में से प्रत्येक का संक्षिप्त विवरण निम्न प्रकार से है:–

प्रथम धर्म संगीति

भगवान बुद्ध के महापरिनिर्वाण के तीन महिने के बाद ५४४ ईसा पूर्व में मगध सम्राट अजातशत्रु के संरक्षण में राजगृह में प्रथम संगीति का आयोजन हुआ। स्थविर महाकस्सप ने सभा की अध्यक्षता की। उपालि ने विनय का और आनंद ने धर्म का (सुत्तों का) संगायन किया। इस सभा में पांच सौ अर्हत भिक्षु उपस्थित थे, और यह सात महीने तक चली।

द्वितीय संगीति

प्रथम संगायन के सौ वर्ष बाद द्वितीय धर्म संगीति का आयोजन ४४४ ई. पू. में राजा कालासोक के संरक्षण में वैशाली में संपन्न हुआ। इसमें सात सौ भिक्षु उपस्थित हुए और इसकी अध्यक्षता स्थविर रेवत ने की।

तृतीय संगीति

तृतीय संगीति का आयोजन ३२६ ई. पू. में सम्राट धम्मासोक (जो सम्राट अशोक के नाम से प्रसिद्ध है) के संरक्षण में पाटलिपुत्र में हुआ। स्थविर मोग्गलिपुत्त तिस्स ने इसकी अध्यक्षता की। इसमें बुद्धवाणी में पारंगत एक हजार भिक्षुओं ने नौ महीनों तक संगायन किया। इस संगीति में एक अतिरिक्त संग्रह 'कथावत्थु' का संकलन हुआ, जिसे तिपिटक में समाविष्ट कर लिया गया। इसमें ५०० ऐसे प्रश्नों का समावेश है जिनसे बुद्ध तथा उनकी शिक्षा के बारे में उत्पन्न गलतफहमियों का निराकरण होता है, जिसे सभा ने सर्वसम्मति से पास किया। इस संगीति के बाद ही नौ स्थविर भिक्षुओं को धर्म प्रसार के लिए विभिन्न स्थानों, देशो में भेजा गया था।

चतुर्थ संगीति

सम्राट वट्टगामिनी अभय के शासन काल (२९-१७ ई. पू.) में श्रीलंका मे चतुर्थ संगीति का आयोजन हुआ। इस सभा में महास्थविर रक्खित की अध्यक्षता में पांच सौ विद्वान भिक्षुओं ने भाग लिया। संपूर्ण तिपिटक और अट्ठकथाओं का पारायण किया गया और इसे पहली बार लिपिबद्ध भी किया गया।[२३]

पंचम संगीति

पांचवें धर्म संगायन का आयोजन सन १८७१ में राजा मिन-डॉ-मिन के संरक्षण में बर्मा के मांडले नगर में हुआ जिसमें २४०० विद्वान भिक्षुओं ने भाग लिया। इस संगीति सभा की अध्यक्षता बारी-बारी से महास्थविर भदंत ऊ जागराभिवंस, भदंत ऊ नरिंदाभिधज और भदंत ऊ सुमंगल सामी ने किया। तिपिटक का पारायण लगभग पांच महीने में किया गया और इसे संगमरमर पट्टिकाओं पर उत्कीर्ण किया गया, जिसे पूरा करने में सात वर्ष से अधिक समय लगा।

छट्ठ संगीति

छठे धम्म संगायन का आयोजन बर्मा के प्रधानमंत्री ऊ नू ने मई १९५४ में रंगून में, विश्व के अनेक देशों के विद्वान भिक्षुओं के सहयोग और सहभागिता से किया। भदंत अभिधज महारट्ठ गुरु भदंत रेवत ने इसकी अध्यक्षता की, जिसमें बर्मा, श्रीलंका, थाइलैंड, भारत और अन्य अनेक देशों के २,५०० विद्वान भिक्षुओं ने तिपिटक का पुनः परीक्षण किया। संगायन सभा ने भगवान बुद्ध के महापरिनिर्वाण की २५०० वीं वर्षगांठ पर १९५६ ई० की वैशाख पूर्णिमा के दिन इस कार्य को संपूर्ण किया।[२४] अर्थात दो वर्ष तक चली।

इन छः संगीतियों में से प्रथम तीन भारत में, चौथी श्रीलंका में और पांचवीं तथा छठी बर्मा में आयोजित की गयीं। इन धर्म संगीति सभाओं ने धर्म की शुद्धता को अक्षुण्ण रखने में बड़ा महत्त्वपूर्ण योगदान दिया इसीलिए भगवान बुद्ध द्वारा पुनः शोधित हुआ धर्म उनके २,५०० से भी अधिक वर्षों पश्चात आज भी पल्लवित पुष्पित हो रहा है।

धर्म का प्रसार

ऐतिहासिक तथ्यों से ज्ञात होता है कि भगवान के जीवनकाल में सम्राट बिंबिसार, महाराज शुद्धोदन और महाराज प्रसेनजित आदि स्वयं धर्म धारण करके अत्यंत लाभान्वित हुए इसलिए स्वभावतः वे इसमें अनेकों को भागीदार बनाना चाहते थे। उन्होंने अपने-अपने साम्राज्यों में भगवान की शिक्षा के प्रसार में उत्साहपूर्वक सहायता की। परंतु वास्तव में जन-जन में धर्म का प्रसार केवल राजकीय संरक्षण के कारण नहीं, बल्कि धर्म के अपने तत्काल लाभकारी परिणामों के कारण हुआ। यह विधि दुःख विमुक्ति के लिए अभ्यासरत साधक के चित्त से लोभ, द्वेष और मोह के सभी विकारों का निर्मूलन कर देती है। यह एक सहज, सार्वजनीन विधि है, जिसका अभ्यास किसी भी वर्ग, जाति अथवा संप्रदाय के स्त्री या पुरुष द्वारा किया जा सकता है और सबको समान परिणाम मिलते हैं। दुःख सार्वजनीन है। अनचाही होती रहती है। मनचाही कभी होती है और कभी नहीं भी होती है। किसी भी सार्वजनीन रोग का सार्वजनीन उपचार ही होना चाहिये। धर्म ही वह उपचार है। बुद्ध ने करुणा से भरकर, मुक्त हस्त से इसे पूरे उत्तर भारत (मज्झिम देश) में बांटा, जिससे वहां के लोग बहुत बड़ी संख्या में आकर्षित हुए।

इसी तरह भगवान के जीवनकाल के बाद, ईसा पूर्व तीसरी शताब्दी में, सम्राट अशोक के शासनकाल में धर्म का खूब प्रसार हुआ। अशोक के शिलालेख इस तथ्य की पुष्टि करते हैं कि लोगों के द्वारा इस विद्या का व्यावहारिक उपयोग करने के कारण ही ऐसा हुआ। स्वयं अशोक ने निश्चित रूप से इसके कल्याणकारी प्रभाव को अनुभव किया होगा, तभी तो उसने धर्मप्रसार का कार्य इतने बड़े उत्साह से किया। स्वयं लाभान्वित हुआ तभी लोगों की सेवा करने के अपने शुभ संकल्प के कारण ही ऐसा कर पाया, जो शुद्धचित्त की चेतना से ही संभव है और इसीलिए उसने जनता के भौतिक तथा आध्यात्मिक उत्थान के लिए इतना अथक प्रयास किया। सातवें शिलालेख में उसने इस कार्य में अपनी सफलता के दो कारण बतलाये हैं। प्रथम अपने राज्य में धर्म का शासन होना और दूसरा, जिस पर उसने अधिक बल दिया – वह था साधना अर्थात धर्म का स्वानुभूतिजन्य अभ्यास अर्थात व्यावहारिक पक्ष। इससे

निष्कर्ष निकलता है कि उसने धर्म के सक्रिय अभ्यास को धर्म प्रसार का प्रमुख कारण माना।

अशोक के संरक्षण में तीसरी धर्म संगीति के आयोजन के बाद धर्म को अधिक से अधिक लोगों तक सुलभ करने के लिए उत्तरी भारत के अन्य नौ क्षेत्रों में पूर्णतया विमुक्त हुए अरहंत भिक्षुओं को भेजा गया। इन भिक्षुओं को धर्मदूत कहा जाता था। स्वभावतः उन्होंने धर्म के व्यावहारिक पक्ष को ही अधिक महत्त्व दिया, जिससे वे स्वयं चित्त के विकारों से मुक्त हुए थे। मैत्री और करुणा से ओत-प्रोत इन्होंने बहुत बड़ी संख्या में लोगों को मुक्ति के मार्ग की ओर आकर्षित किया।

सम्राट अशोक द्वारा प्रेषित प्रमुख भिक्षुओं के नाम और नौ स्थान जहां पर वे धर्मशिक्षा हेतु गये, निम्न प्रकार हैं:–

१) स्थविर मज्झांतिक – कश्मीर और गांधार (कश्मीर, अफगानिस्तान और उत्तरी पश्चिमी पाकिस्तान में पेशावर तथा रावलपिंडी)

२) स्थविर महादेव – महिसमंडल (मैसूर)

३) स्थविर योनक धम्मरक्खित – अपरांतक (वर्तमान उत्तरी गुजरात, काठियावाड़, कच्छ और सिंध)

४) स्थविर रक्खित – वनवासी (दक्षिण भारत में उत्तरी कन्नड़ प्रदेश)

५) स्थविर महाधम्म रक्खित – महारट्ठ (गोदावरी के उद्गम के आसपास के महाराष्ट्र के भाग)

६) स्थविर महारक्खित – योनकलोक (प्राचीन यूनान)

७) स्थविर मज्झिम – हिमवंत प्रदेश (हिमालय क्षेत्र)

८) स्थविर सोण और उत्तर – सुवण्ण भूमि (बर्मा)

९) स्थविर महेंद्र तथा अन्य – ताम्बपन्निद्दीप, (ताम्रपर्णी द्वीप अर्थात श्रीलंका)

अशोक ने सुदूरवर्ती क्षेत्रों, वर्तमान सीरिया और मिश्र तक आचार्यों को भेजा। उसने भावी पीढ़ियों के लिए पूरे विश्व में धर्म प्रसार का मार्ग प्रशस्त किया।

उसके पदचिह्नों का अनुसरण करते हुए सम्राट कनिष्क ने कुमारजीव और बोधिधम्म जैसे स्थविरों को मध्य एशिया और चीन भेजा।

वहां से चौथी शताब्दी के प्रारंभ में धर्म कोरिया पहुँचा और उसके बाद जापान में फैला। भारत में तक्षशिला, नालंदा और विक्रमशिला जैसे कई धर्म-विश्वविद्यालयों की स्थापना हुई एवं उनका विपुल विकास हुआ, जहां पर चीन जैसे सुदूरवर्ती देश के विद्वान भी आकर्षित हुए। धर्म का प्रसार संपूर्ण दक्षिणपूर्व एशिया तक हो गया। थाईलैंड, कंबोडिया, लाओस, वियतनाम तथा इंडोनेशिया में बहुत बड़ी संख्या में लोग इसको धारण करने लगे। शांतिरक्षित, पद्मसंभव, अतिश और कमलशील के द्वारा धर्म तिब्बत में भी पहुँच गया। परंतु कालांतर में इसका व्यावहारिक पक्ष प्रायः सभी देशों से लुप्त हो गया।

वर्तमान समय में वही साधना जिसका भगवान बुद्ध ने आज से २,५०० वर्ष पहले प्रशिक्षण दिया था, केवल ब्रह्मदेश में गुरु-शिष्य परंपरा से अक्षुण्ण रूप से जीवित रही और आज पुनः पल्लवित पुष्पित हो रही है और आज भी वैसे ही परिणाम आ रहे हैं जैसे कि उस समय आते थे। भारत तथा विश्व के अनेक देशों के हजारों लोग, हर तबके के नर-नारी 'विपश्यना' सीख रहे हैं। लोगों का धर्म के प्रति आकर्षण होने का कारण वही है जो आज से २,५०० वर्ष पूर्व भी था– इस शिक्षा का अत्यंत व्यावहारिक स्वरूप, जो सुस्पष्ट है, सुस्पृश्य है, सांदृष्टिक है, कल्याणकारी है, सरल है, आशुफलदायी है और कदम-दर-कदम लक्ष्य की ओर ले जाता है।

अब जब कि पुनः बहुत बड़ी संख्या में लोग धर्म का अभ्यास करने लगे हैं तो हम बुद्ध के जीवनकाल और बाद में अशोक के शासनकाल के समय का जनजीवन कैसा था, इसकी एक परिकल्पना कर सकते हैं। भविष्य में हम जैसे जैसे करोड़ों लोग धर्म को धारण करके मैत्री, करुणा विवेक और शांति में प्रतिष्ठित होते जायेंगे, अपने समाज के लिये भी शांतता व सामंजस्य से ओतप्रोत समाज की परिकल्पना कर सकते हैं।

सबका मंगल हो, सब में शांति और सद्भावना बनी रहे।

बुद्ध के ऐतिहासिक स्थल

महापरिनिर्वाण के समय बुद्ध ने आनंद से कहा – "आनंद" धर्म पथ पर दृढ़तापूर्वक चलने वाले लोगों की यात्रा हेतु चार स्थान हैं जो उन्हें धर्म के लिए और अधिक प्रेरित करेंगे। ये स्थान हैं: –

लुंबिनी – जहां बुद्ध का जन्म हुआ है।

बोधगया – जहां बुद्ध को सम्यक संबोधि प्राप्त हुई है।

सारनाथ – जहां बुद्ध ने धर्मचक्र प्रवर्तन प्रारम्भ किया।

कुशीनगर – जहां बुद्ध महापरिनिर्वाण को प्राप्त होंगे।

बुद्ध के जीवनकाल से संबद्ध अथवा उनके महापरिनिर्वाण के बाद कुछ शताब्दियों तक धर्म प्रसार के लिये प्रसिद्ध अनेक स्थान हैं। उनमें से कुछ विशिष्ट स्थानों का वर्णन निम्नवत है: –

लुंबिनी

इसी पवित्र स्थान पर बुद्ध का जन्म हुआ था। आज यह नेपाल में है और इसे रुम्मनदेई के नाम से जाना जाता है। यहां एक प्राचीन मंदिर है जिसमें राजकुमार सिद्धार्थ के रूप में उनके जन्म को दर्शाती हुई एक प्रतिमा है। इस स्थान पर एक शिलालेख है जिस पर सम्राट अशोक के राज्यारोहण के बीसवें वर्ष में उनके द्वारा इस स्थान की यात्रा का विवरण खुदा हुआ है। यहां पर अशोक काल के विहारों के अवशेष भी हैं।

बोधगया

इस स्थान पर बुद्ध ने सम्यक संबोधि प्राप्त की थी। यह बिहार में गया से दक्षिण छः मील की दूरी पर स्थित है। यहां बोधिवृक्ष की शाखा आज भी जीवित है और साथ में महाबोधि मंदिर है। इसके आसपास अन्य मंदिर और राजसी स्मारक सुशोभित हैं। महाबोधि मंदिर की ऊंचाई लगभग एक सौ साठ फुट है जिसमें सर्वोत्तम घटना (बोधि प्राप्त होने की) के प्रतीक स्वरूप भूस्पर्श करती हुई बुद्ध की एक विशाल सुनहली मूर्ति स्थापित है। मंदिर के पश्चिम की

ओर एक बोधि वृक्ष और लाल पत्थर की एक पट्टी है जो बज्रासन का प्रतीक है जिस पर बैठकर उन्होंने बोधि प्राप्त की थी। सम्राट अशोक ने इस स्थान की यात्रा की थी जिसका विवरण उसके एक शिलालेख पर अंकित है।

सारनाथ

यहां पर प्राप्त शिलालेखों में यह स्थान धर्मचक्र विहार के रूप में वर्णित है। प्राचीनकाल में मृगदाय के नाम से प्रसिद्ध इस स्थान पर बुद्ध ने अपने बुद्धत्वपूर्व के पांच सहयोगियों को धर्म का प्रथम उपदेश दिया था, जिसके परिणामस्वरूप वे पांचों यहीं पर पूर्ण मुक्त अवस्था पर पहुँचे थे। सारनाथ में प्राचीन खंडहर विस्तृत भूभाग में फैले हुए हैं। सम्राट अशोक ने यहां अनेक स्मारक बनवाये, जिनमें से एक है धम्मिक स्तूप, जो लगभग एक सौ पचास फुट की ऊंचाई का था, जिसके भव्य अवशेष आज भी विद्यमान हैं। महाबोधि सभा द्वारा निर्मित मूलगंधकुटी विहार वर्तमान समय का प्रमुख आकर्षण है। तक्षशिला, नागार्जुनकोंडा और मीरपुर खास से प्राप्त प्राचीन अवशेष यहां प्रतिष्ठित हैं। मूलत: अशोक की लाट के ऊपरी भाग पर बनी शेरों की अनुकृति को, जो अब भारत का राष्ट्रचिह्न है, सारनाथ संग्रहालय में गौरवपूर्ण स्थान प्राप्त है। सारनाथ उत्तरप्रदेश में वाराणसी से लगभग दस किलोमीटर की दूरी पर स्थित है।

कुशीनारा (कुशीनगर)

यहीं पर युग्म शाल वृक्षों के बीच लेटकर बुद्ध महापरिनिर्वाण को प्राप्त हुए थे। यहां एक विशाल चैत्य (स्तूप) है जो गुप्तकाल का है। यहां प्राचीन काल के मंदिरों और विहारों के अनेक खंडहर हैं। कुछ समय पूर्व यहां पर एक मंदिर का निर्माण किया गया है जिसमें बुद्ध के महापरिनिर्वाण को दर्शाती हुई लेटी हुई मुद्रा में एक विशाल प्रतिमा स्थापित है। यहीं समीप में रामभार नाम से विख्यात एक बड़ा टीला है, जहां कभी एक विशाल स्तूप अवस्थित था, जहां बुद्ध का अंतिम संस्कार किया गया था और उनकी धातुओं को आठ बराबर भागों में बांटा गया था, और तत्पश्चात उन्हें विभिन्न स्थानों पर स्तूपों में संस्थापित किया गया था।

सावत्थी (श्रावस्ती)

भगवान के जीवनकाल में यह तत्कालीन भारत के सबसे बड़े नगरों में से एक था। आज यहां सहेट-महेट नाम का एक छोटा-सा गांव है जो उत्तर प्रदेश

राज्य में कुशीनगर से उत्तर पश्चिमी दिशा में लगभग एक सौ पचास किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। यहीं पर उस समय के धनी व्यापारी अनाथपिंडिक ने धरती पर सोना बिछाकर जेत राजकुमार का उद्यान खरीदकर दस हजार लोगों के लिए उपयुक्त एक विहार का निर्माण करवाया था। यहां बुद्ध ने पच्चीस वर्षावास व्यतीत किये थे। आज भी यहां अनेक प्राचीन स्तूपों और विहारों की नीवों के अवशेष विद्यमान हैं।

राजगह (राजगृह)

विहार राज्य का वर्तमान राजगीर, जहां किसी समय शक्तिशाली मगध साम्राज्य की राजधानी थी और भगवान बुद्ध के जीवन से बहुत समीप से जुड़ी हुई थी। यहां पर सम्राट बिंबिसार द्वारा दान में प्रदत्त उद्यान वेणुवन स्थित है और इसके अतिरिक्त गिज्झकूट पर्वत भी, जो नगर के समीप स्थित था, और बुद्ध को एकांतवास के लिये विशेष प्रिय था। इसी स्थान पर बुद्ध के चचेरे भाई देवदत्त ने उनकी कई बार हत्या कराने की कोशिश की थी। बुद्ध के महापरिनिर्वाण के पश्चात यहीं पर प्रथम धम्म संगीति का आयोजन किया गया था।

वैशाली

वैशाली नगर जिसे आज बिहार राज्य के मुजफ्फरपुर जिले में बसाढ़ के नाम से जाना जाता है, एक समय शक्तिशाली लिच्छवी राजाओं की राजधानी थी। वह प्रारंभ से धर्म का प्रमुख गढ़ था। यहीं पर बुद्ध ने अपने महापरिनिर्वाण के सन्निकट होने की घोषणा की थी। बुद्ध के देह त्याग के लगभग सौ वर्ष पश्चात यहीं पर दूसरी धर्म संगीति सभा संयोजित की गई थी।

संकस्सा (संकिसा)

संकस्सा जिसे आज उत्तर प्रदेश के फरुखाबाद जिले में संकिसा कहा जाता है, वह स्थान है जहां पर बुद्ध तावतिंस देवलोक से पृथ्वी पर आये थे। तावतिंस में वे अपनी माता तथा अन्य देवों को अभिधम्म की शिक्षा प्रदान करने गये थे। यहां प्राचीनकाल के अनेक स्तूपों और विहारों के अवशेष मौजूद हैं।

सांची

अशोक के शासनकाल से ही मध्यप्रदेश में स्थित सांची धर्मकार्य का प्रमुख केंद्र था। यहां एक सौ फुट व्यास का, पचास फुट ऊंचा विशाल स्तूप उस समय से अब तक विद्यमान है। इसके चारों प्रमुख द्वारों पर जातक कथाओं और बुद्ध के जीवनकाल की घटनाओं की नक्काशी की गई है। इस स्तूप में बुद्ध के दो प्रमुख शिष्यों सारिपुत्र और महामोग्गल्लान की देहधातु स्थापित है।

नालंदा

बुद्ध के परिनिर्वाण के बाद अनेक शताब्दियों तक नालंदा के विहार अत्यंत प्रसिद्ध रहे। इस स्थान पर बुद्ध अनेक बार पधारे थे। यहां के विहार सम्राट अशोक के काल के हैं। नालंदा शिक्षा का प्रमुख केंद्र था जो शताब्दियों तक विद्वान आचार्यों के लिए प्रसिद्ध रहा। यहां के खंडहर विशाल भूभाग में फैले हुए हैं जिनमें विहार, स्तूप तथा मंदिर हैं। समीप में, यहां के संग्रहालय में खुदाई से प्राप्त अनेकों मूर्तियां और प्राचीन कलाकृतियां रखी हुई हैं।

विपश्यना साधना

विपश्यना साधना स्वयं के चित्त की शुद्धि साधने की विद्या है। यह सजगता की पराकाष्ठा है – अर्थात शरीर और चित्त के प्रपंच का उसके सही गुणधर्म स्वभाव के स्तर पर पूर्ण परिज्ञान प्राप्त कर लेना। यह संकल्प-विकल्परहित यथाभूत ज्ञान दर्शन की साधना है।

विपश्यना वही साधना है जिसका बुद्ध ने, देहदमन और मन को एकाग्र करने की अनेक विधियों द्वारा भव संसरण के जन्म-मृत्यु, दुःख-पीड़ा आदि से मुक्त होने में असफल होने के बाद, स्वयं अभ्यास करते हुए खोज निकाला था।

यह इतनी अनमोल विद्या है कि इसे बर्मा में २२०० वर्षों से अपनी परिशुद्ध अवस्था में सीमित गुरु-शिष्य परंपरा द्वारा सुरक्षित रखा गया।

विपश्यना साधना का अद्भुत अलौकिक, रहस्यमय अथवा असाधारण शक्तियों की प्राप्ति एवं विकास से कोई लेन देन नहीं है, यद्यपि वे अनायास स्वतः जाग सकती हैं। यहां कोई चमत्कार नहीं होता। जो चित्त विशोधन होता है – वह मात्र निराकरण है नकारात्मकता का, मनस्थ ग्रंथियों का, मन पर पड़ी छापों का, और उन स्वभाव सिकंजों का जो शुद्ध चेतना को आवृत्त करते हैं और मानव के इन सर्वोच्च स्वाभाविक गुणों के प्रवाह को अवरुद्ध कर देते हैं। ये स्वाभाविक गुण हैं- अनंत करुणा, अनंत मुदिता, अनंत मैत्री, अनंत उपेक्षा। विपश्यना में कोई रहस्यमयता नहीं होती। यह चित्त का विज्ञान है जो इस अर्थ में मनोविज्ञान से भी आगे इस अर्थ में है कि यह चैतसिक प्रक्रियाओं को केवल समझना ही नहीं, बल्कि उनका शुद्धिकरण भी करता है।

इसका अभ्यास जीवन जीने की कला है जो हमारे जीवन में गहरे व्यावहारिकस्तरीय मूल्यों के माध्यम से परिलक्षित होता है; यथा लोभ, क्रोध और अज्ञान, जो पारिवारिक स्तर से लेकर अंतर्राष्ट्रीय राजनीतिक संबंधों तक को दूषित करते रहते हैं, को कम करना एवं तत्पश्तात् समूल समाप्त करना। दिवास्वप्निलता का, विभ्रमता का, लोलुपता का – अर्थात भासमान सत्य की मृगमरीचिका का विपश्यना सर्वनाश करती है।

जैसे किसी गर्म तवे पर ठंडे पानी की बूंद से तेज छूं-छूं की प्रतिक्रिया होती है, उसी प्रकार चित्त को भोक्ताभाव की प्रवृत्ति से निकाल वर्तमान की सच्चाई से जोड़ने की प्रक्रिया में कई बार नाटकीय तथा कष्टकारी प्रतिक्रिया होती है। साथ ही, उतना ही गहरा एहसास कष्टकारी होता है उस विमुक्ति

का, जो तनावों और मन पर पड़ी छापों से मिलती है, जो कि अवचेतन मन की तलस्पर्शी गहराइयों में अब तक राज्य कर रही थीं।

विपश्यना के द्वारा किसी भी जाति, वर्ण, वर्ग का व्यक्ति इन प्रवृत्तियों से पूर्णतया मुक्त हो सकता है, जिन प्रवृत्तियों ने हमारे जीवन को इतने अधिक क्रोध, भय तथा अन्य मनोविकारों से जकड़ रखा है। प्रशिक्षण के समय साधक केवल एक बात पर ही अपना ध्यान केंद्रित करता है वह है अपनी अविद्या से संघर्ष। किसी प्रकार की गुरु-पूजा अथवा प्रशिक्षणार्थियों में परस्पर प्रतिस्पर्धा नहीं होती। मार्गदर्शक केवल मंगलभावी होता है और अपने लंबे व्यावहारिक अनुभवों के आधार पर मार्गदर्शन करता है।

साधना का निरंतर अभ्यास चित्त को शांत करता है, एकाग्रता को (समाधि) पुष्ट करता है, गहरी सजगता को स्थापित करता है और मनोद्वारों को लोकोत्तर अवस्था के लिये खोल देता है– अर्थात "निर्वाण (नितांत दुःख-विमुक्ति अवस्था) का साक्षात्कार।"

साधक अपने भीतर गहराइयों तक प्रवेश करता है, भासमान सच्चाई टूटती ही टूटती चली जाती है, जब तक कि वह इन परमाणुओं (अष्टकलापों) के परे के परम सत्य का साक्षात्कार नहीं कर लेता।

विपश्यना पुस्तकीय ज्ञान, कोरे सिद्धांत या बुद्धि-किलोल आदि पर निर्भर नहीं है। इसमें अनित्य, दुःख तथा अनात्म की सच्चाई को मन की अदम्य शक्ति से काया के स्तर पर संवेदनाओं के रूप में अनुभव किया जाता है, बौद्धिक बैसाखी पर आश्रित होकर नहीं। चित्त और शरीर के प्रपंच को जोड़ने वाले "मैं" का भ्रम शनैः शनैः टूटने लगता है। तृष्णा और द्वेष का पागलपन, "मैं, मुझे, मेरे" की अनर्थकारी जकड़न, अंतहीन निरर्थक मनो-संलाप, संस्कारों की जकड़नों में डूबी विचार शृंखलाएं, अंधप्रतिक्रियाएं आदि की शक्ति क्षीण होने लगती हैं। स्वयं-प्रयास से साधक प्रज्ञा जागृत करता है, स्वचित्त की सुविशुद्धि करता है, विवेक विकसित करता है।

विपश्यना साधना का आधार शील अर्थात नैतिक व्यवहार है। इसके अभ्यास को समाधि (मन की एकाग्रता) द्वारा पुष्ट किया जाता है। चित्त प्रक्रियाओं का शुद्धिकरण प्रज्ञा (अंतर्बोधजनित विवेक) द्वारा किया जाता है। हम स्वयं के अंतर में चारों महाभूतों के पारस्परिक प्रभाव को पूर्ण समता के साथ देखते हैं, और इस संवर्धमान क्षमता की बहुमूल्यता अपने दैनिक जीवन में भी अनुभव करते हैं।

हम सुख आने पर मुस्कराते भर ही हैं और साथ ही साथ जब हमारे चारों ओर विपरीत परिस्थितियां होती हैं तो उससे सामान्यतः विचलित भी नहीं होते हैं, इस सुनिश्चित ज्ञान के आधार पर कि, अपनी समस्याओं के समान ही, हम

स्वयं भी प्रवाह मात्र हैं, अविश्वसनीय गति से उदय-व्यय होने वाली भव तरंगें मात्र हैं, जो सतत ही तीव्र गति से उदय-व्यय होती रहती हैं।

यद्यपि विपश्यना साधना का विकास बुद्ध ने किया था, परंतु इसका अभ्यास केवल बौद्धों तक सीमित नहीं रहा और न ही इसमें किसी संप्रदाय विशेष में दीक्षित होने जैसी कोई बात है। यह विधि इस बिना पर कारगर होती है कि मानव मात्र समान समस्याओं से संग्रसित है और जो विधि इन सार्वजनीन समस्याओं का समाधान कर सकती है उसका उपयोग भी सार्वजनीन स्तर पर ही होना चाहिये, और बुद्ध के समय एवं वर्तमान में भी ऐसा ही हो रहा है।

हिंदू, जैन, मुस्लिम, सिख, यहूदी, रोमन कैथोलिक और अन्य ईसाई संप्रदाय सभी ने विपश्यना साधना का अभ्यास किया है, और उन्होंने बताया है कि उनके भीतर उन तनावों और मनोग्रंथियों में आश्चर्यजनक रूप से कमी आयी है, जिनसे मानव मात्र दुष्प्रभावित है। हम गौतम बुद्ध के, जो कि ऐतिहासिक महापुरुष हैं और जिन्होंने दुःख के नितांत निवारण का मार्ग प्रशस्त किया है, उनके प्रति आभारी हैं, पर इस आभार में अंधभक्ति का लेशमात्र भी स्थान नहीं है।

बुद्ध ने लोगों द्वारा स्वयं के लिये अत्यधिक व्यक्तिपरक आदर दिये जाने को बार-बार निरुत्साहित किया। उन्होंने कहा "इस अशुचि शरीर के दर्शन से तुम्हें क्या मिलेगा? जो मेरी शिक्षा को धारण करता है, वस्तुतः वही मेरा दर्शन करता है।"

दस दिवसीय शिविर

विपश्यना साधना के प्रशिक्षणार्थियों को कम से कम दस दिन का एक शिविर करना होता है जिस अवधि में उन्हें पांच शीलों का पालन करना अनिवार्य होता है। ये हैं– १. हत्या नहीं करेंगे २. चोरी नहीं करेंगे ३. व्यभिचार से विरत रहेंगे (शिविर में ब्रह्मचर्य पालन) ४. झूठ नहीं बोलेंगे ५. किसी प्रकार के मादक पदार्थ का सेवन नहीं करेंगे। पूरे दस दिनों तक शिविर स्थल की सीमा के भीतर ही रहना होता है। प्रतिदिन प्रातः साढ़े चार बजे से सायंकाल नौ बजे तक का व्यस्त कार्यक्रम रहता है जिसमें कम से कम दस घंटे साधना करना होता है। तीन दिनों तक साधक सांस के आने और जाने का निरीक्षण करते हुए मन को एकाग्र करने का अभ्यास करता है (आनापान साधना)। बाकी दिनों में साधक पूरे शरीर में अनुभव होने वाली विभिन्न संवेदनाओं का सजगता सहित समता से सर्वेक्षण करने एवं शरीर और मन के स्वभाव को गहराइयों तक विपश्यना के द्वारा बींधने का कार्य सीखता है। प्रतिदिन सायं एक घंटे के प्रवचन में साधना का स्पष्टीकरण किया जाता

है। दसवें दिन मेत्ताभावना साधना का अभ्यास सिखाया जाता है, जिसमें शिविरकाल में प्राप्त परिशुद्धता को समस्त प्राणियों में समविभाग किया जाता है।

शिविरकाल में, मन की एकाग्रता एवं निर्मलता प्राप्त करने को ही प्राथमिकता दी जाती है। इसके परिणाम स्वतः परिलक्षित होते हैं। दार्शनिक एवं कल्पनाजन्य वाद-विवाद को निरुत्साहित किया जाता है।

साधना सिखाने के लिये किसी प्रकार का शुल्क नहीं लिया जाता। निवास, भोजन एवं अन्य सामान्य व्यय की व्यवस्था पूर्व शिविरों में विपश्यना साधना से लाभान्वित साधकों की स्वैच्छिक साभारप्राप्त दानराशि से की जाती है। शिविर सफलतापूर्वक पूर्ण कर लेने पर यदि साधक स्वयं को लाभान्वित महसूस करता है तो इसका लाभ अधिक से अधिक लोगों को मिले, ऐसी शुद्ध चेतना के साथ वह आगामी शिविरों के लिए दान दे सकता है।

साधक की धर्म में प्रगति उसकी पारमिताओं पर एवं पुरुषार्थ के पांच अंगों – श्रद्धा, आरोग्य, लगन, वीर्य तथा विवेक पर निर्भर करती है।

आचार्य

प्रमुख विपश्यनाचार्य श्री सत्यनारायण गोयन्काजी को विपश्यना साधना सिखाने के लिए, बर्मा के विपश्यनाचार्य आदरणीय गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिन ने अधिकृत किया। बर्मा में जन्मे भारतीय मूल के प्रतिष्ठित व्यापारी एवं सद्गृहस्थ श्री गोयन्काजी ने १९५५ में सयाजी के मार्गदर्शन में अपना प्रथम शिविर अंतर्राष्ट्रीय साधना केंद्र, रंगून में सम्पन्न किया।

विपश्यना में गोयन्काजी ने एक अनमोल रत्न, अविद्या के अंधकार को दूर करने वाले "धर्मरत्न" का साक्षात्कार किया। उन्हें लगा कि यह तो बहुत वैज्ञानिक पद्धति है और एक ऐसी व्यावहारिक विधि है जो दुःखों से मुक्ति दिलाती है तथा चित्त को निर्मल करती है। बुद्ध द्वारा पुनः खोज निकाले गये इस मुक्ति मार्ग से अत्यंत प्रभावित होकर श्री गोयन्काजी, सयाजी के मार्गदर्शन में चौदह वर्ष तक इसके व्यावहारिक एवं सैद्धांतिक पक्ष का अनुशीलन करते रहे।

१९६९ में सयाजी ने गोयन्काजी को विपश्यना के आचार्य के रूप में अधिकृत किया। उसी वर्ष गोयन्काजी बर्मा से भारत आये और यहां पर आयोजित शिविरों में प्रशिक्षण देने लगे। तब से अब तक वे विभिन्न पृष्ठभूमियों तथा राष्ट्रीयता के लोगों के लिए सैंकड़ों शिविर देते आ रहे हैं।

पैंतीस वर्षों के प्रशिक्षण काल में प्रमुख विपश्यनाचार्य श्री गोयन्काजी की प्रेरणा से इगतपुरी के विपश्यना अंतर्राष्ट्रीय केंद्र के साथ भारत तथा विश्व में

सौ से अधिक विपश्यना केंद्रों की स्थापना हुई है, जहां विपश्यना साधना के व्यावहारिक प्रशिक्षण दिए जाते हैं। उन्होंने विश्वभर में साधना शिविर संचालन के लिए लगभग ९०० सहायक आचार्य तथा हजारों बालशिविर शिक्षक नियुक्त किये हैं। वे अथवा उनके सहायक आचार्य किसी प्रकार का कोई पारिश्रमिक ग्रहण नहीं करते और शिविर संचालन का सारा खर्च भी कृतज्ञ साधकों के ऐच्छिक दान से ही पूरा होता है।

बुद्ध की शिक्षा के सैद्धांतिक पक्ष को जन-जन तक सर्वसुलभ करने के लिए श्री गोयन्काजी ने इगतपुरी में 'विपश्यना विशोधन विन्यास' की स्थापना करवायी है। विन्यास ने, समस्त पालि तिपिटक को, उसकी टीकाओं तथा अनुटीकाओं सहित देवनागरी लिपि एवं बर्मी लिपि में मुद्रित करवाया है। इस सामग्री को बहुलिपिक सीडी-रोम में निवेशित करवाकर कम्प्युटर के माध्यम से शोध के लिए उपलब्ध करवाया है। इसके अतिरिक्त यह विन्यास प्राचीन साहित्य में विपश्यना संबंधी संदर्भ की खोज के साथ वर्तमान समय में मानव विकास के विभिन्न क्षेत्रों में विपश्यना साधना के व्यावहारिक लाभों पर वैज्ञानिक शोध भी कर रहा है।

बहुत बड़ी संख्या में लोगों के द्वारा विपश्यना साधना के अभ्यास से बुद्ध की शिक्षा का व्यावहारिक और सैद्धांतिक पक्ष उजागर हो रहा है। श्री गोयन्काजी धर्म के व्यावहारिक और संप्रदायविहीन स्वरूप को ही महत्त्व देते हैं जो गृहस्थों तथा गृहत्यागियों सभी के लिए समान रूप से उपयोगी है। वह बताते हैं कि विपश्यना साधना हमें समाज से दूर नहीं करती, बल्कि जीवन के उतार-चढ़ाव को शांति और समतापूर्वक झेलते हुए जीवन जीने का मार्ग प्रशस्त करती है।

वर्तमान में शिक्षा

एक बार पुनः बुद्ध की शिक्षा भारत तथा विश्व के अनेक भागों में प्रस्फुटित हो रही है। २२०० वर्षों तक यह बर्मा में सीमित भिक्षु आचार्यों द्वारा परिशुद्धता के साथ संरक्षित रही। वहां आदरणीय भिक्षु लेडी सयाडो ने विपश्यना साधना का स्वयं अभ्यास किया और इसे गृहस्थों के लिए भी सुलभ कराया। उन्होंने इसे एक गृहस्थ सया तै जी को सिखाया, जिन्होंने सयाजी ऊ बा खिन को इसकी शिक्षा दी। सयाजी ऊ बा खिन की यह धर्मकामना थी कि यह विद्या जो भारत से लुप्त हो गई है, अपने उद्गम देश में वापस लौटे बर्मा उसके ऋण से मुक्त हो और तथा वहां से यह पूरे विश्व में फैले। १९६९ में गोयन्का जी भारत आये और उन्होंने भारत तथा अनेक देशों में आयोजित शिविरों में सिखाना प्रारंभ किया। इस प्रकार शताब्दियों तक अधिकतम स्थानों से विलुप्त बुद्ध-शिक्षा विश्व के लोगों के लिए एक बार पुनः उपलब्ध हो गई है।

आज विपश्यना साधना से विभिन्न पृष्ठभूमि, संप्रदाय और व्यवसाय के लोग लाभान्वित हो रहे हैं। शासनाधिकारी, मजदूर, विद्यार्थी, डॉक्टर, इंजीनियर और किसान आदि इस साधना का उपयोग कर रहे हैं और इससे शक्ति अर्जित कर सफल गृहस्थ बनकर संतुलित जीवन जी रहे हैं। सामाजिक क्षेत्र एवं संस्थाओं में इसके सफल प्रयोग ने साधना की व्यापक उपयोगिता प्रमाणित की है। कारागारों में कैदियों के लिए आयोजित शिविर उनके अच्छे जीवन के लिए तथा उनमें सुधार के प्रभावी साधन सिद्ध हुए हैं। पुलिस अधिकारियों को भी इसका अच्छा लाभ मिला है। कुष्ठ रोगियों, नशे के आदी, कालेज के विद्यार्थी तथा धर्मगुरुओं ने अपनी संस्थाओं में, शिविर आयोजित किए हैं। बच्चे शील और समाधि के आरंभिक भाग को सीखते हैं जिससे उनमें सामाजिक विकास में सही दिशा, शैक्षिक योग्यता और भावनात्मक स्थिरता का विकास होता है।

विपश्यना साधना सार्वजनीन, संप्रदायविहीन व्यावहारिक और आशुफलदायिनी है। अनेक सांप्रदायिक पृष्ठभूमि, जाति, व्यवसाय तथा आर्थिक स्तर और जीवन-पद्धति के लोग अपने चित्त को शुद्ध कर

कल्याणकारी जीवन जीने के लिए इस साधना का उपयोग कर रहे हैं। बुद्ध की शिक्षा आज भी उतनी ही प्रासंगिक है जितनी आज से २५०० वर्ष पूर्व थी।

बुद्ध की शिक्षा अपने शुद्धतम रूप में बनी रहे, जिससे धर्म पथ पर अधिक से अधिक लोग चल कर अपनी स्वस्ति-मुक्ति साध सकें।

सब का मंगल हो, सभी शांत हों, सभी मुक्त हों!

संदर्भः

समस्त संदर्भ विपश्यना विशोधन विन्यास, धम्मगिरि संस्करण पर आधारित हैं।

१. दीघ निकाय २.११४

२. जातक अट्ठकथा १.८०-८१

३. दीघ निकाय १.१४

४. विनय पिटक (महावग्ग) १-२

५. धम्मपद १५३, १५४

६. विनय पिटक (महावग्ग) ४

७. विनय पिटक (महावग्ग) १३-१५

८. विनय पिटक (महावग्ग) १४-१९

९. विनय पिटक (महावग्ग) १९-२१

१०. विनय पिटक (महावग्ग) २५, "चरथ, भिक्खवे, चारिकं, बहुजनहिताय बहुजनसुखाय लोकानुकम्पाय, अत्थायहिताय सुखाय देवमनुस्सानं। मा एकेन द्वे अगमित्थ।"

११. विनय पिटक (महावग्ग) २५

१२. विनय पिटक (महावग्ग) ३८

१३. विनय पिटक (महावग्ग) ४८

१४. दीघ निकाय २.९२

१५. विनय पिटक (महावग्ग) १३-१४

१६. विनय पिटक (महावग्ग) १४-१५, “दुक्खं अरियसच्चं, दुक्खसमुदयं अरियसच्चं, दुक्खनिरोधं अरियसच्चं, दुक्खनिरोधगामिनी पटिपदा अरियसच्चं।”

१७. सुत्तनिपात ७३४-७३५

१८. खुद्दक पाठ ७

१९. संयुत्त निकाय १.१.२६, “इमस्मिं सति, इदं होति; इमस्मिं असति, इदं न होति; इमस्स उप्पादा, इदं उप्पज्जति; इमस्स निरोधा, इदं निरुज्झति।”

२०. विनय पिटक (महावग्ग) १

२१. संयुत्त निकाय २.४.२१६

२२. थेरवादी परंपरा के अनुसार समस्त बुद्धवाणी तिपिटक में संकलित है। जिसके निम्न भाग हैं: –

१. विनय पिटक – जो भिक्षु तथा भिक्षुणियों की आचार संहिता है।

२. सुत्त पिटक – जिसमें भगवान के ४५ वर्षों के शासनकाल में उनके द्वारा दिए गये प्रमुख धर्मोपदेश हैं।

३. अभिधम्म पिटक – जिसमें भगवान की शिक्षा का विशेष प्रारूप में विश्लेषण एवं संश्लेषण है। यह समस्त साहित्य मूलतः पालि भाषा में उपलब्ध है।

२३. महायान परंपरा के अनुसार चतुर्थ धर्म संगीति १०० वर्ष ईस्वी पूर्व भारत में सम्राट कनिष्क ने आयोजित की थी।

२४. ‘बौद्ध धर्म के २५०० वर्ष’ प्रो० पी० वी० वापट द्वारा संकलित पृ० ४७

विपश्यना साहित्य

हिंदी

- निर्मल धारा धर्म की - (पांच दिवसीय प्रवचन) रु. ५५/-
- प्रवचन सारांश (शिविर-प्रवचन) रु. ४५/-
- जागे पावन प्रेरणा रु. ८०/-
- जागे अंतर्बोध रु. ५०/-
- धर्मः आदर्श जीवन का आधार रु. ४०/-
- तिपिटक में सम्यक संबुद्ध, भाग-२ रु. १३०/
- धारण करे तो धर्म रु. ७०/-
- क्या बुद्ध दुक्खवादी थे? रु. ३५/-
- मंगल जगे गृही जीवन में रु. ४०/-
- धम्मवाणी संग्रह (पालि गाथाएं एवं हिंदी अनु.) रु. ४०/-
- विपश्यना पगोडा स्मारिका रु. १००/-
- सुत्तसार भाग १ (दीघ एवं मज्झिम निकाय) रु. ९५/-
- सुत्तसार भाग २ (संयुत्तनिकाय) रु. ५०/-
- सुत्तसार भाग ३ (अंगुत्तर एवं खुद्दकनिकाय) रु. ४५/-
- धन्य बाबा! रु. ३५/-
- कल्याणमित्र सत्यनारायण गोयन्का (व्यक्तित्व और कृतित्व) रु. ५०/-
- पातंजल योगसूत्र रु. ५०/-
- आहुनेय्य, पाहुनेय्य, अंजलिकरणीय - डॉ. ओम प्रकाश जी रु. ३०/-
- राजधर्म [कुछ ऐतिहासिक प्रसंग] रु. ३५/-
- आत्म-कथन भाग-१ रु. ३५/-
- लोक गुरु बुद्ध रु. १०/-
- देश की बाह्य सुरक्षा रु. ०५/-
- गणराज्य की सुरक्षा कैसे हो! रु. ०६/-
- शाक्यों और कोलियों के गणतंत्र का विनाश क्यों हुआ? रु. १०/-
- अंगुत्तर निकाय, भाग-१ रु. १००/-
- केंद्रीय कारागृह जयपुर, विपश्यना का प्रथम जेल शिविर रु. ३०/-
- विपश्यना : लोकमत भाग-१ रु. ५५/-
- विपश्यना : लोकमत भाग-२ रु. ४५/-
- अग्रपाल राजवैद्य जीवक रु. २०/-
- मंगल हुआ प्रभात (हिंदी दोहे) रु. ५५/-
- पथ-प्रदर्शिका रु. २/-
- विपश्यना क्यों? रु. १/-
- सम्राट अशोक के अभिलेख रु. ५०/-
- आचार्य श्री सत्यनारायणजी गोयन्का का संक्षिप्त जीवन-परिचय रु. २०/-
- अहिंसा किसे कहें? रु. १५/-
- लकुण्डक भद्दिय रु. १०/-
- गौतम बुद्धः जीवन-परिचय और शिक्षा रु. २५/-
- भगवान बुद्ध की साम्प्रदायिकता-विहीन शिक्षा रु. १०/-
- बुद्ध-जीवन-चित्रावली रु. ३३०/-
- भगवान बुद्ध के अग्रश्रावक महामोग्गल्लान रु. ३५/-
- क्या बुद्ध नास्तिक थे? रु. ८५/-
- तिपिटक में सम्यक संबुद्ध, (६ भागों में) भाग-१ रु. ४५/-, भाग-२ रु. ५०/-, भाग-३ रु. ५५/-, भाग-४ रु. ४५/-, भाग-५ रु. ४५/-, भाग-६ रु. ५५/-
- महामानव बुद्ध की महान विद्या विपश्यना का उद्गम और विकास (११६ चित्रों का संग्रह) सजिल्द रु. ६२५/-
- भगवान बुद्ध के महाश्रावक महाकस्सप (धुतांगधारियों में 'अग्र') रु. ४०/-
- महामानव बुद्ध की महान विद्या विपश्यना का उद्गम और विकास रु. १४५/-
- भगवान बुद्ध के अग्रउपासक अनाथपिण्डिक रु. ५०/-
- भगवान बुद्ध की अग्रश्राविका किसागोतमी रु. ३०/-
- चित्त गृहपति एवं हत्थक आळवक रु. ३०/-
- खुशियों की राह रु. १५०/-
- विसाखा मिगारमाता रु. ३५/-
- मगधराज सेनिय बिम्बिसार रु. ४५/-
- बुद्धसहस्सनामावली (पालि एवं हिंदी) रु. ३५/-
- आनन्द – भगवान बुद्ध के उपस्थाक रु. १२०/-
- जीने की कला रु. ७०/-
- परम तपस्वी श्री रामसिंह जी रु. ५५/-
- भगवान बुद्ध की अग्रउपासिकाएं खुज्जुत्तरा एवं सामावती तथा उत्तरानन्दमाता रु. २५/-
- विपश्यना पत्रिका संग्रह भाग - १ रु. ८०/-
- विपश्यना पत्रिका संग्रह भाग - २ रु. ७५/-
- आदर्श दंपति नकुलपिता एवं नकुलमाता रु. २५/-

- तिक-पट्ठान (संक्षिप्त रूपरेखा) रु. ३५/-
- १२ हिंदी पुस्तिकाओं का सेट रु. १४/-
- धम्म-वंदना (पालि गाथाएं, हिंदी अनुवाद) रु. ४५/-
- धम्मपद (संशोधित हिंदी अनुवाद सहित) रु. ४५/-
- महासतिपट्ठानसुत्त (समीक्षा एवं भाषानुवाद) रु. ५५/-
- महासतिपट्ठानसुत्त (भाषानुवाद) रु. ३५/-
- बुद्धगुणगाथावली (पालि) रु. ३०/-
- बुद्धसहस्सनामावली (पालि) रु. १५/-
- प्रारंभिक पालि रु. ८५/-
- प्रारंभिक पालि की कुंजी रु. ५०/-
- जागो लोगां जगत रा (राजस्थानी दूहा) रु. ४५/-
- परिभाषा धरम री (राजस्थानी) रु. १०/-
- ५ राजस्थानी पुस्तिकाओं का सेट रु. ५/-
- विश्व विपश्यना स्तूप का संदेश (हिंदी, मराठी, अंग्रेजी) रु. १०/-

मराठी

- जगण्याची कला रु. ७०/-
- जागे पावन प्रेरणा रु. ८०/-
- प्रवचन सारांश रु. ४०/-
- धर्मः आदर्श जीवनाचा आधार रु. ४०/-
- जागे अंतर्बोध रु. ६५/-
- निर्मळ धारा धर्माची रु. ४५/-
- महासतिपट्ठानसुत्त (भाषानुवाद) रु. ३०/-
- महासतिपट्ठानसुत्त (समीक्षा) रु. ४०/-
- मंगलमय गृहस्थ-जीवन रु. ३५/-
- भगवान बुद्धाची सांप्रदायिकता-विहीन शिकवणुक रु. १०/-
- बुद्धजीवन-चित्रावली रु. ३३०/-
- आनंदाच्या वाटेवर रु. १५०/-
- आत्म-कथन भाग-१ रु. ५०/-
- अग्रपाल राजवैद्य जीवक रु. २०/-
- महामानव बुद्धाची महान विद्या विपश्यनाः उगम आणि विकास रु. १२५/-
- लोक गुरु बुद्ध रु. ०६/-
- लकुण्डक भद्दिय रु. १२/-
- प्रमुख विपश्यनाचार्य श्री सत्यनारायणजी गोयंका यांचा संक्षिप्त जीवन-परिचय रु. १८/-

गुजराती

- प्रवचन सारांश रु. ४५/-
- धर्मः आदर्श जीवननो आधार रु. ४५/-
- महासतिपट्ठानसुत्त रु. २०/-
- जागे अंतर्बोध रु. ७५/-
- धारण करे तो धर्म रु. ७०/-
- जागे पावन प्रेरणा रु. १००/-
- क्या बुद्ध दुःखवादी थे? रु. ३०/-
- विपश्यना शा माटे? (पुस्तिका) रु. ०२/-
- मंगल जगे गृही जीवन में रु. ३५/-
- निर्मल धारा धर्म की रु. ६५/-
- बुद्धजीवन-चित्रावली रु. ३३०/-
- लोक गुरु बुद्ध रु. ०६/-
- भगवान बुद्ध की साम्प्रदायिकता-विहीन शिक्षा रु. १०/-

अन्य भाषाओं में

- द आर्ट ऑफ लिविंग (तमिळ) रु. ६०/-
- डिस्कोर्स समरीज (तमिळ) रु. ३०/-
- ग्रेसियस फ्लो ऑफ धम्म (तमिळ) रु. २५/-
- मंगल जगे गृही जीवन में (तेलगु) रु. ३०/-
- प्रवचन सारांश (बंगाली) रु. ३५/-
- धर्मः आदर्श जीवन का आधार (बंगाली) रु. ३०/-
- महासतिपट्ठानसुत्त (बंगाली) रु. ९०/-
- प्रवचन सारांश (मलयालम) रु. ४५/-
- निर्मल धारा धर्म की (मलयालम) रु. ४५/-
- जीने का हुनर (उर्दू) रु. ७५/-
- धर्मः आदर्श जीवन का आधार (पंजाबी) रु. ५०/-

पालि तिपिटक सेटः

अङ्गुत्तरनिकाय (अजिल्द) (१२ ग्रंथ) रु. १५००/-

खुद्दकनिकाय – सेट १ (९ ग्रंथ) रु. ५४००/-

दीघनिकाय अभिनवटीका (रोमन) (भाग १ और २) रु. १०००/-

English Publications

- Sayagyi U Ba Khin Journal Rs. 225/-
- Essence of Tipitaka by U Ko Lay Rs. 130/-
- The Art of Living by Bill Hart Rs. 85/-
- The Discourse Summaries Rs. 60/-
- Healing the Healer by Dr. Paul Fleischman Rs. 35/-
- Come People of the World Rs. 40/-
- Gotama the Buddha: His Life and His Teaching Rs. 45/-
- The Gracious Flow of Dharma Rs. 40/-
- Discourses on Satipaṭṭhāna Sutta Rs. 80/-
- The Wheel of Dhamma Rotates Rs. 850/-
- Vipassana : Its Relevance to the Present World Rs. 110/-
- Dharma: Its True Nature Rs. 70/-
- Vipassana : Addictions & Health (Seminar 1989) Rs. 70/-
- The Importance of Vedanā and Sampajañña Rs. 135/-
- Pagoda Seminar, Oct. 1997 Rs. 80/
- Pagoda Souvenir, Oct. 1997 Rs. 50/-
- A Re-appraisal of Patanjali's Yoga- Sutra by S. N. Tandon Rs. 85/-
- The Manuals Of Dhamma by Ven. Ledi Sayadaw Rs. 205/-
- Was the Buddha a Pessimist? Rs. 65/-
- Psychological Effects of Vipassana on Tihar Jail Inmates Rs. 80/-
- Effect of Vipassana Meditation on Quality of Life (Tihar Jail) Rs. 60/-
- For the Benefit of Many Rs. 160/-
- Manual of Vipassana Meditation Rs. 80/-
- Realising Change Rs. 140/-
- The Clock of Vipassana Has Struck Rs. 130/-
- Meditation Now : Inner Peace through Inner Wisdom Rs. 85/-
- S. N. Goenka at the United Nations Rs. 20/-
- Defence Against External Invasion Rs. 10/-
- How to Defend the Republic? Rs. 6/-
- Why Was the Sakyan Republic Destroyed? Rs. 12/-
- Mahāsatipaṭṭhāna Sutta Rs. 65/-
- Pali Primer Rs. 95/-
- Key to Pali Primer Rs. 55/-
- Guidelines for the Practice of Vipassana Rs. 2/-
- Vipassana In Government Rs. 1/-
- The Caravan of Dhamma Rs. 90/-
- Peace Within Oneself Rs. 10/-
- The Global Pagoda Souvenir 29 Oct.2006 (English & Hindi) Rs. 60/-
- The Gem Set In Gold Rs. 75/-
- The Buddha's Non-Sectarian Teaching Rs. 15/-
- Acharya S. N. Goenka An Introduction Rs. 25/-
- Value Inculcation through Self-Observation Rs. 35/-
- Glimpses of the Buddha's Life Rs. 330/-
- Pilgrimage to the Sacred Land of Dhamma (Hard Bound) Rs. 750/-
- An Ancient Path Rs. 100/-
- Vipassana Meditation and the Scientific World View Rs. 15/-
- Path of Joy Rs. 200/-
- The Great Buddha's Noble Teachings The Origin & Spread of Vipassana (Small) Rs. 160/-
- Vipassana Meditation and Its Relevance to the World (Coffee Table Book) Rs. 800/-
- The Great Buddha's Noble Teachings The Origin & Spread of Vipassana (HB) Rs. 650/-
- Buddhaguṇagāthāvalī (in three scripts) Rs. 30/-
- Buddhasahassanāmāvalī (in seven scripts) Rs. 15/-
- English Pamphlets, Set of 9 Rs. 11/-
- Set of 10 Post Card Rs. 35/-
- Gotama the Buddha: His Life and His Teaching (French) Rs. 50/-
- Meditation Now: Inner Peace through Inner Wisdom (French) Rs. 80/-
- For the Benefit of Many (French) Rs. 195/-
- For the Benefit of Many (Spanish) Rs. 125/-
- The Art of Living (Spanish) Rs. 130/-
- Path of Joy (German, Italian, Spanish, French) Rs. 300/-

संपर्कः विपश्यना विशोधन विन्यास, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३, जि. नाशिक, महाराष्ट्र. फोन: **०२५५३**-२४४०७६, २४४०८६, २४३७१२, २४३२३८. फैक्स: **०२५५३**-२४४१७६. (दक्षिण भारतीय भाषाओं में अनुवादित विपश्यना साहित्य, स्थानीय केंद्रों पर उपलब्ध है) Email: vri_admin@dhamma.net.in; **विपश्यना विशोधन विन्यास के प्रकाशन अब ऑनलाइन भी खरीदे जा सकते हैं। कृपया देखें www.vridhamma.org**

विपश्यना साधना केंद्र

विश्वभर में विपश्यना के निम्नलिखित केंद्र हैं। इन केंद्रों पर प्रायः हर माह दस दिवसीय आवासीय शिविर आयोजित होते हैं। इच्छुक व्यक्ति किसी भी केंद्र से भावी शिविर-कार्यक्रमों की जानकारी प्राप्त करके, अपनी सुविधानुसार सम्मिलित हो सकते हैं:–

प्रमुख केंद्र = धम्मगिरि, धम्मतपोवन : विपश्यना विश्व विद्यापीठ, इगतपुरी-४२२४०३, नाशिक. फोनः [९१] (**०२५५३**) २४४०७६, २४४०८६, २४३७१२, २४३२३८; फैक्सः ०२५५३-२४४१७६. Website: www.vri.dhamma.org, Email: <info@giri.dhamma.org> (केवल कार्यालय के समय अर्थात सुबह १० बजे से सायं ५ बजे तक).

धम्मनासिकाः संपर्कः १) **नाशिक विपश्यना केंद्र,** म.न.पा. जलशुद्धिकरण केंद्र के सामने, शिवाजीनगर, सातपुर, (पोस्ट-YCMOU), नाशिक-४२२२२२. संपर्कः फोनः (०२५३) ६५१६-२४२, ३२०३-६७७, मोबाइलः ९८२२५-१३२४४, Email: info@nasika.dhamma.org

धम्मसरिताः विपश्यना केंद्र, जीवन संध्या मंगल संस्थान, मातोश्री वृद्धाश्रम, सौरगांव, पोस्ट पडघा, ता. भिवंडी, जि. ठाणे-४२११०१ (खडावली मध्य रेल्वे स्टेशन के पास). फोनः (०२५२२) ६९५३०१, **संपर्कः** +९१ ७७९८३-२४६५९, ७७९८३-२५०८६.

धम्ममनमोदः मनमाड विपश्यना केंद्र, अनकाई किला स्टेशन के पास, पो. अनकाई, ता. येवला, जि. नाशिक-४२२ ४०३ **संपर्कः** (०२५९१) २२५१४१-२३१४१४.

धम्मवाहिनीः मुबई परिसर विपश्यना केंद्र, गांव रूंदे, टिटवाला (पूर्व) कल्याण, जि. ठाणे. **संपर्कः संपर्कः** मोबाईलः ९७७३०-६९९७८. केवल कार्यालय के दिन-- १२ से सायं ६ तक.

धम्मसाकेतः विपश्यना केंद्र, नालंदा स्कूल के पास, कानसई रोड, सुभाष टेकड़ी, उल्हासनगर-४२१००४, जि. ठाणे, महाराष्ट्र

धम्मविपुलः विपश्यना साधना केंद्र, सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट, प्लॉट नं. ९१ए; सेक्टर २६, पारासिक हिल, सीबीडी बेलापुर, नवी मुंबई ४०० ६१४. फोनः (०२२) २७५२-२२७७. Email: dhammavipula@gmail.com

धम्मपत्तनः एस्सेल वर्ल्ड के पास, गोराई खाड़ी, बोरीवली (पश्चिम) मुंबई – ४०० ०९१ व्यवस्थापक, फोनः (९१) (०२२) २८४५-२२३८, ३३७४-७५०१, मोबा. ९७७३०-६९९७५, (सुबह ११ से सायं ५ बजे तक); टेलि-फैक्सः (०२२) ३३७४-७५३१, Email: info@pattana.dhamma.org; Website: www.pattana.dhamma.org

धम्मसरोवरः खान्देश विपश्यना केंद्र, गेट नं. १६६, डेडरगांव जलशुद्धिकरण केंद्र के पास, मु.पो. तिखी-४२४ ००२, जिला- धुळे, (०२५६२) २०३४८२, ६९९५७३. मोबा. ९२२५४-६१०२१. **संपर्कः** फोनः २२२८६१, मोबा. ९९२२६-०७७१८, ९४०३४-२४३३३, ९४२२७-७७९०२. Email: info@sarovara.dhamma.org

धम्मानन्दः पुणे विपश्यना केंद्र, मरकल गांव के पास, आलंदी से ८ कि.मी. मोबा. कार्यालय ९२७१३-३५६६८. व्यवस्थापक मोबा. ९४२०४-८२८०५. **संपर्कः** पुणे विपश्यना समिति, नेहरू स्टेडियम के सामने, आनंद मंगल कार्यालय के पास, दादावाडी, पुणे-४११००२. फोनः (**०२०**) २४४६८९०३, २४४३६२५०; टेलि/फैक्सः २४४६४२४३. Email: info@ananda.dhamma.org Website:www.pune.dhamma.org;

धम्मपुण्णः संपर्कः पुणे विपश्यना समिति, दादावाडी, नेहरू स्टेडियम के सामने, आनंद मंगल कार्यालय के पास, पुणे-४११००२. फोनः (०२०) २४४३६२५०. २४४६८९०३. फैक्सः २४४६४२४३; Email: info@punna.dhamma.org

धम्मालयः दक्खिन विपश्यना अनुसंधान केंद्र, रामलिंग रोड, आलते पार्क, आलते, ता. हातकणंगले, जि. कोल्हापुर, पिनः ४१६१२३. फोनः **०२३०**-२४८७१६७, २४८७३८३, Email: info@alaya.dhamma.org. संपर्कः कार्यालयः २१०१/१९ इ, जयहिंद अपार्टमेंट, लक्ष्मीनगर, कोल्हापुर-४१६००५, फोनः(२३१) २५३०९९९, मोबा. ९७६७४-१३२३२.

धम्मअनाकुलः विपश्यना साधना केंद्र, खापरखेड़ फाटा, तेल्हारा-४४४१०८ जि. अकोला. **संपर्कः** १) विपश्यना चैरिटेबल ट्रस्ट, शेगांव, अपना बाजार, मेन रोड, शेगांव, जि. बुलडाना. फोनः ९५७९८-६७८९०, ९८८१२-०४१२५. २) श्री महेंद्र सिंह आनंद, मोबाइलः ९४२२१-८१९७०. Email: info@anakula.dhamma.org

धम्मअजयः विपश्यना साधना केंद्र, ग्राम - अजयपूर, पो. चिचपल्ली, मुल रोड, चंद्रपुर, Email: dhammaajaya@gmail.com **संपर्कः** १) श्री घरडे, सुगत नगर, नगीनाबाग वार्ड नं. २ जि. चंद्रपुर पिन- ४४२४०१. मोबाइलः ८००७१५१०५०, ९४२१७-२१००६, २) श्री प्रीतिकमल पाटील, मोबाइलः ९४२१७-२१००६, ९८२२५-७०४३५, ९३७०३१२६७३,

धम्ममल्लः संपर्कः श्री. शेलके, सिद्धार्थ सोसायटी, यवतमाळ, ४४५००१, फोनः ९४२२८-६५६६१.

धम्मभूसनः विपश्यना साधना समिति, शांतिनगर, ओमकार कॉलोनी, कोटेचा हायस्कूल के पास, जि. जलगांव, भुसावल ४२५२०१, Email: info@bhusana.dhamma.org, **संपर्कः** मोबा. ९८२२९-१४०५६.

धम्मअजन्ताः अजंता अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना समिति, एम. जी. एम. मेडिकल कालेज कैम्पस, एन-६, सिडको, औरंगाबाद-४३१००३. फोनः (०२४०) २३५००९२, २४८०१९४. Email: vipassana@emgm.org **संपर्कः** १) श्री रायबोले, फोनः (०२४०) २३४१८३६. २) श्री के. एन. पटेल, फोनः (निवास) (०२४०) २३५४२२३, (कार्या.) २३३३१३६. मोबाईलः ९४२२२-११३४४.

धम्मनागः नागपुर विपश्यना केंद्र– माहुरझरी गांव, नागपुर-कलमेश्वर रोड के पास, नागपुर; **संपर्कः** फोनः **०७१२**-२४५८६८६, २४२०२६१, मोबा. ९४२३४-०५६००; फैक्सः २५३९७१६. Email: info@naga.dhamma.org

धम्मसुगतिः संपर्कः १) श्री नारनवरे, एकायनो मग्गो धम्म प्रशिक्षण संस्था, सुगतनगर, नागपुर-१४. फोनः (०७१२) २६३०११५, फैक्सः २६५०८६७. मोबा. ९४२२१-२९२२९. २) सुरेंद्र राऊतः २६३२९१८. मोबा. ९२२६९-९६०८७.

धम्मवसुधाः विपश्यना केंद्र, हिवरा पोस्ट झडशी, ता. सेलु, जि. वर्धा **संपर्कः** १) श्री एवं सौ बांते, मोबा. ९३२६७३२५५०, ९३२६७३२५४७. २) श्री काटवे, मोबा. ९७३००६९७२६, Email: dhammavasudha@yahoo.com.in

धम्म छत्तपतिः फलटन, सातारा, महाराष्ट्र

धम्म आवासः लातुर विपश्यना समीती, आर. टी. ओ आफीस के पास, वसंत विहार कालोनी, बाभळगाव रोड, लातूर-४१३५३१ **संपर्कः** १) श्री द्वारकादास भुतडा, मोबा. ९६७३२५९९००, ०२३८२-२५९२८४, २) श्री आकाश कामदार, मोबा. ९९७०२-७७७०१.

धम्म निरंजनः विपश्यना साधना केंद्र, नेरली कुशता धाम नेरली. (नांदेड से ५ कि. मी. की दुरी पर) **संपर्कः** १) श्री एस. एम. जोंधले, मोबाइलः ९४२२१८९३१८. २) डॉ. कुलकर्णी, फोनः (०२४६२) २५२६५९. मोबाइलः ९४२२१७३२०२.

धम्मथलीः विपश्यना केंद्र, पो.बॉ. २०८, जयपुर-३०२००१, राजस्थान, फोनः **[९१] ०१४१**-२६८०२२०, मोबा. ०-९६१०४-०१४०१, ०९६०२८-४८८९६. फैक्सः २५७६२८३. Email: info@thali.dhamma.org

धम्ममरुधराः विपश्यना साधना केंद्र, लहरिया रिसोर्ट के पीछे, पाल-चौपासनी लींक रोड, चोखा, जोधपुर-३४२००९. मोबा. +९१-९३१४७२७२१५, +९१-९८२८१३११२०, फैक्सः +९१-२९१-२७४६४३५. Email: info@marudhara.dhamma.org **संपर्कः** श्री नेमीचंद भंडारी, ४१, अशोक नगर, पाल लींक रोड, जोधपुर-३४२००३. मोबा.: +९१-९८२९०२७६२१,

धम्मपुब्बजः चूरू (राजस्थान) **पुब्बज भुमी विपश्यना ट्रस्ट,** बलेरी रोड, (चूरू से ६ कि.मी.) चूरू (राजस्थान): **संपर्कः** १) श्री श्रवण कुमार फुलवारी, सी-८६, सामुदायीक भवन के पास अग्रसेन नगर, चूरू, मोबा. ०९४१४६-७६०६१. Email: gk.churu@gmail.com २) श्री सुरेश खन्ना, ६५ इंदिरा कालोनी, वनी पार्क, जयपुर, मोबा. ९४१३१-५७-५६. Email: sureshkhanna56@yahoo.com

धम्मअजरामरः विपश्यना केंद्र, वीर तेजाजी नगर, दौराई, अजमेर-३०५००३; फोनः (०१४५) २४४३६०४. **संपर्कः** श्री कैलाश बैरवाल, मोबा. ९४१३२२८३४०, ९४६१५६१३४४, ९००११९६५५६. Email: kailashbairwal@yahoo.com

धम्मपुष्करः विपश्यना केन्द्र, ग्राम रेवत (केडेल), पुष्कर पर्बतसर रोड, पुष्कर, जि अजमेर. मोबा. +९१-९४१३३-०७५७०. फोनः +९१-१४५-२७८०५७०. **संपर्कः** १) श्री रवि तोषणीवाल, मोबा. ०९८२९०-७१७७८, Email: info@toshcon.com २) श्री अनिल धारीवाल, मोबा. ०९८२९०-२८२७५. फैक्सः ०१४५-२७८७१३१.

धम्मसोतः विपश्यना साधना संस्थान, राहका गांव, (निम्मोद पोलीस पोस्ट के पास) बल्लभगढ़-सोहना रोड, (सोहना से १२ कि.मी.), जिला- गुडगांव, सोहना, हरियाणा. मोबा. ९८१२६५५५९९, ९८१२६४१४००. (बल्लभगढ़ और सोहना से बस उपलब्ध है।) संपर्कः विपश्यना साधना संस्थान, रुम न. १०१५, १० वां तल, हेमकुंठ/मोदी टावर्स, ९८ नेहरू प्लेस, नई दिल्ली-११००१९. फोनः **(०११)** २६४८-५०७१, २६४८-५०७२, २६४५-२७७२. फैक्सः २६४७०६५८. Email: info@sota.dhamma.org

धम्मपट्ठान : विपश्यना साधना केंद्र, कम्मासपुर, जि. सोनीपत, हरियाणा, पिन-१३१००१. मोबा. ०९९९१८७४५२४, **संपर्कः** ऊपर धम्मसोत के संपर्क पर.

धम्मकारुणिकः विपश्यना साधना संस्थान, गव्हरमेंट स्कूल के पास, गाँव नेवल, डाक सैनिक स्कूल कुंजपुरा, करनाल-१३२००१; **संपर्कः** श्री वर्मा, ५, शक्ति कालोनी, एस.बी.आई. के पास, करनाल-१३२००१. टेली-फैक्सः ०१८४-२२५७५४३, २२५७५४४; मोबा. ९९९२०-००६०१. Email: info@karunika.dhamma.org;

धम्म हितकारीः रोहतक, हरियाणा

धम्मसिखरः हिमाचल विपश्यना केंद्र, धर्मकोट, मैकलोडगंज, धर्मशाला, जिला- कांगरा, पिन-१७६२१९ (हि. प्र.) फोनः **०१८९२-** २२१३०९, २२१३६८. मोबा. (सायं ४ से ५) ०९८५७०-१४०५१. Email: info@sikhara.dhamma.org;

धम्मसलिलः देहरादून विपश्यना केंद्र, जनतनवाला गांव, देहरादून कॅन्ट तथा संतला देवी मंदिर के पास, देहरादून-२४८००१. फोनः **०१३५**-२१०४५५५, २७१५१८९. **संपर्कः** १) श्री भंडारी, १६ टैगोर विला, चक्राता रोड, देहरादून-२४८००१. फोनः (०१३५) २७१५१८९, फैक्सः २७१५५८०. २) श्री गुप्ता, फोनः २६५३३६६. Email: info@salila.dhamma.org;

धम्मसुवत्थीः जेतवन विपश्यना साधना केंद्रः कटरा बाईपास रोड, बुद्धा इंटर कालेज के सामने, श्रावस्ती, पिन-२७१८४५; फोनः **(०५२५२)** २६५४३९, ०९३३५८३३३७५ Email: info@suvatthi.dhamma.org **संपर्कः** श्री मुरली मनोहर, मातन हेलीया. मोबाईलः ०९४१५०-३६८९६, ०९४१५७-५१०५३.

धम्मलक्खणः लखनऊ विपश्यना केंद्र, अस्ती रोड, बक्शी का तालाब, लखनऊ-२२७२०२. फोनः (०५२२) २९६८५२५. मोबा. ०९७९४५४५३३४. Email: info@lakkhana.dhamma.org **संपर्कः** १) श्री जैन, ए-१०१, हेम्प्टन कोर्ट्स अपार्टमेंट्स, पिकैडिली होटल के पीछे, आलमबाग, लखनऊ-२२६ ००५, (उ.प्र.) फोनः नि. **(०५२२)**-२४२-४४०८, मोबा. ०९३३५९-०६३४१, ०९४१५०-३६८९६, ०९४१५७-५१०५३.

धम्मधजः पंजाब विपश्यना केंद्र, आनंदगढ़, पो. मेहलांवली-१४६११०, जिला- होशियारपुर. फोनः **०१८८२-**२७२३३३, मोबाइलः ९४६५१-४३४८८. Email: info@dhaja.dhamma.org

धम्म तिहारः नई दिल्ली जेल न. ४ तिहार, केन्द्रीय कारागृह, नई दिल्ली

धम्म रक्खकः नई दिल्ली नजफगढ़, पुलिस ट्रेनिंग कालेज

धम्मचक्कः विपश्यना साधना केंद्र, खरगीपुर गांव, पो. पियरी, चौबेपुर, (सारनाथ), वाराणसी. मोबाः ०९३०७०९३४८५, Email: info@cakka.dhamma.org **संपर्कः** १) श्री गुप्ता, फोनः ०५४२-३२४६०८९. मोबा. ९३३६९-१४८४३, (प्रातः १० से सायं ६.) २) श्री प्रेम श्रीवास्तव, मोबाईलः ९२३५४-४१९८३.

धम्मकल्याणः कानपुर (उ. प्र.) अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केंद्र, ढोड़ी घाट, हनुमान मंदिर के पास, गाँव एमा, पो. रूमा, कानपुर नगर- २०९४०२, (सेन्ट्रल रेलवे स्टेशन से २३ कि० मी० एवं रमादेवी चौराहा से १५ कि० मी० दूरी पर स्थित) फोनः ०७३८८-५४३७९३, ०७३८८-५४३७९५, मोबा. ०८९९५४८०१४९. Email: dhamma.kalyana@gmail.com, **संपर्कः** १) श्री अशोक साहू, मोबा. ०९८३९१-३८०८४, २) डा. ओ. पी गुप्ता, मोबा. ०९४५०१-३२४३६.

धम्मसिन्धुः कच्छ विपश्यना केंद्र, ग्राम- बाड़ा, मांडवी, जिला- कच्छ-३७०४७५. फोनः (कार्या.) (०२८३४) २७३३०३,

फैक्सः २२४४८८, २८८९११; **संपर्कः** फोनः **(०२८३४)** २२३०७६, २२३४०६, Email: info@sindhu.dhamma.org

धम्मकोट : सौराष्ट्र विपश्यना केंद्र, कोठारिया रोड, लोथडा गांव, राजकोट, गुजरात. फोनः ०२८१ –२७८२०४०, मोबाईलः ९३२७९-२३५४० (राजकोट से १५ कि.मी.) **संपर्कः** फोनः ०२८१- २२२०८६१६, मोबाईलः ९४२७२-२१५९१, फैक्सः २२२१३८४. Email: info@kota.dhamma.org

धम्मदिवाकरः उत्तर गुजरात विपश्यना केंद्र, मीठ्ठा गाव, ता. और जिला- मेहसाणा, गुजरात; फोनः **(०२७६२)** २७२८००. Email: info@divakara.dhamma.org **संपर्कः** फोनः **(०२७६२)** २५४६३४, २५३३१५. मोबा. ०९४२९२३३०००,

धम्मसुरिन्दः सुरेंद्रनगर, गुजरात **संपर्कः**१) महासतीजी, फोनः (०२७५२) २४२०३०. २) डॉ. बविशी, फोनः २३२५६४.

धम्मभवनः संपर्कः १) 'धम्मभवन', ५ कालिंदी पार्क, अकोटा अतितिगृह के पीछे, अकोटा, बड़ोदा-३९००२०; फोनः (०२६५) २३४११८१. २) विठ्ठलभाई पटेल, फोनः (०२६९२) मोबा. ९८२५०-२८०५७. Email: vvsou@hotmail.com

धम्म अम्बिका : विपश्यना ध्यान केंद्र, (१५ कि० मी० नवसारी तथा बिलीमोरा रेलवे स्टेशन) १) जी एल/१२ निलांजन काम्प्लेक्स, राधा किशन मंदिर के सामने, नूतन सोसायटी के पास, महर्षि अरविंद मार्ग दुधिया तलाव, नवसारी, २) श्री रत्नशीभाई के. पटेल, मोबा. ०९८२५०४४५३६, ३) श्री मोहनभाई पटेल, मोबा. ०९५३७२६६९०९.

धम्मपीठः गुर्जर विपश्यना केंद्र, ग्राम- रनोडा, ता. धोलका, जिला- अहमदाबाद- ३८७८१०, मोबा. ८९८००-०१११०, ८९८००-०१११२, ९४२६४-१९३९७. फोनः (०२७१४) २९४६९०. **संपर्कः** श्रीमती शशी तोडी, मोबा. ९८२४०-६५६६८. Email: info@pitha.dhamma.org

धम्मखेत्तः विपश्यना अन्तर्राष्ट्रीय साधना केंद्र, (१२.६ किमी.) माइल स्टोन नागार्जुन सागर रोड, कुसुम नगर, वनस्थलीपुरम हैदराबाद-५०००७०, (आंध्र प्रदेश) फोनः **(०४०)** २४२४०२९०, ३२४६०७६२, ०९४९१५९४२४७, फैक्सः २४२४१७४६. Email: info@khetta.dhamma.org

धम्मसेतुः विपश्यना साधना केंद्र, ५३३, पझान- थंडलम रोड, थीरुनीरमलाई रोड, द्वारा, थीरुमुदीवक्कम, चेन्नई-६०००४४. फोनः ०४४-२४७८०९५३, २४७८०९५२, मोबाइलः ९४४४०-२१६२२, **संपर्कः** फोनः ०४४-४३४०-७०००, ४३४०-७००१, फैक्सः ९१-४४-४२०१-११७७. मोबा. ०९८४०७-५५५५५. Email: setu.dhamma@gmail.com;

धम्मपफुल्लः बैंगलोर विपश्यना केंद्र, अलूर-५६२१२३. (गाँव अलूर, अलूर पंचायत कार्यालय के पास) तुमकूर हाईवे के सामने दासनपुरा बैंगलोर उत्तर तालुका, (कर्नाटक). फोनः **(०८०)** २३७१-२३७७, २३७१७१०६, ९१-९७३९५९१५८० (सुबह १० से सायं ६ तक), ९२४२३-५७४२४ (सुबह ९ से दोपहर २ तथा सायं ४ से ६ तक), एवं ९३४३५-४५३८८ (सुबह ११ से दोपहर ३ तक) Email: info@paphulla.dhamma.org [बैंगलोर रेल्वे स्टेशन से २३ की.मी. दूर; मजेस्टिक बस स्टैंड के प्लेटफार्म २० से नं. २५६, २५८, २५८सी, २५८ के बस से तुमकूर हाईवे पर हिमालया ड्रग भवन तक, तथा वहां से अलूर गांव के लिए ऑटोरिक्शा मिलते हैं।]

धम्मनागाज्जुन : विपश्यना साधना केंद्र, हिल कॉलोनी, नागार्जुन सागर, जि. नालगोंडा, आंध्र प्रदेश, (हैदराबाद से १४०.४ किमी, बुद्धपार्क के पास, हिल कॉलोनी से हैदराबाद की तरफ ३ किमी, दूरी पर) पिन-५०८२०२. फोनः (८६८०) २७७९९९ मोबाः ०९९६३७७५६४५, ९४४०१- ३९३२९. Email: info@nagajjuna.dhamma.org

धम्मनिज्झान : विपश्यना साधना केंद्र, इंदूर, पो. पोचाराम-५०३१८६, येदपल्ली मंडल, जि. निजामाबाद, फोनः **(०८४६७)** ३१६६६३, ९९०८५९६३३६. Email: info@nijjhana.dhamma.org

धम्मविजय : विपश्यना साधना केंद्र, विजयराय, पोस्ट- पेदावेगी मंडलम्, पिन-५३४४७५, जि. पश्चिम गोदावरी, (आंध्र प्रदेश). [विजयराय गांव एलूरु से १५ किमी, एलूरु चिंतलपुडी रोड पर. विजयराय बस स्टॅन्ड से ३ की. मी. दूरी पर धम्मविजया सेंटर हैं, बस स्टॅन्ड से ॲटो/टॅक्सी उपलब्ध हैं।] फोनः **(०८८१२)** २२५५२२; मोबा. ९४४१४-४९०४४

धम्मारामः विपश्यना अंतर्राष्ट्रीय साधना केंद्र, कुमुदावल्ली गांव, भीमावरम-भानुकू रोड, (भीमावराम के पास), मंडल -पाल कोडेरु, जि. पश्चिम गोदावरी, पिन-५३४२१०. फोनः ०८८१६- २३६५६६. Email: info@rama.dhamma.org

धम्म कोण्डञ्ञ : विपश्यना साधना केंद्र, कोंडापुर (व्हाया) संगारेड्डी, जि. मेडक - ५०२३०६. **संपर्कः** मोबा. ९३९२०-९३७९९, ९३९८३-१६१५५.

धम्मकेतनः विपश्यना साधना केंद्र, पो. मम्परा (व्हाया) कोडुकुलान्जी, चेन्गान्नूर, जि. अलपुज्झा. केरल-६८९५०८. फोनः (०४७९) २३५-१६१६. Email: info@ketana.dhamma.org **संपर्कः** १) (कार्यालय) **केरल विपश्यना समिती,** मायथ्री, नेरेचथरा लाइन, पॅरनडोर रोड, एलमकरा पो. ऑ. कोची-६८२ ०२६. केरल फोनः (०४८४) २५३९८९१ २) श्री बी. रविंद्रन, मोबा. ९८४६५-६९८९१.

धम्म मधुराः मदुराई (धर्म की मधुरता) मदुराई

धम्मकानन : धम्मकानन विपश्यना केंद्र, वैनगंगा तट, रेंगाटोला, पो. गर्रा, बालाघाट. फोनः (०७६३२) २९२४६५; **संपर्कः** १) श्री हरीदास मेश्राम, १२६, रतन कुटी, गंगानगर रोड, बुढ़ी, बालाघाट-४८१००१, (म. प्र.) फोनः **(०७६३२)** २३९१६५, मोबाईलः ०९४२५१४००१५, Email: dineshbgt@hotmail.com २) श्री खोब्रागडे, मोबा. ०९४२४३-३६२४१.

धम्मकेतु : विपश्यना केंद्र, पोस्ट बॉक्स १६, थनौद, व्हाया-अंजौरा, जिला-दुर्ग, छत्तीसगढ़-४९१००१; (म.प्र.) फोनः (०७८८) ३२०५५१३, मोबा. ९५८९८४२७३७. Email: info@ketu.dhamma.org **संपर्कः** १) धम्मकेतु, (उपरोक्त केंद्र के पते पर) तथा मोबा. ०९४२५२-३४७५७, ०९०९८९-२०२४६.

धम्मबल : विपश्यना साधना केंद्र, भेडाघाट थाने से एक किलोमीटर, बापट मार्ग, भेडाघाट, जबलपुर. मोबा. ९३००५०६२५३. **संपर्कः** विपश्यना ट्रस्ट, जबलपुर, द्वारा - मधु मेडिकल स्टोर्स, मेडिसिन काम्प्लेक्स, शास्त्रीब्रिज के पास, मॉडेल रोड, बैंक ऑफ बड़ौदा के बाजू में, जबलपुर-०२ फोनः ०७६१-४००६२५२, मोबा. ९९८१५-९८३५२, ९४२४३-५५२१४.

धम्मलिच्छवी : वैशाली विपश्यना केंद्र, लदौरा ग्राम, लदौरा पाक्री, मुजफ्फरपुर-८४३११३. फोनः ०९९३११६१२९०.

संपर्कः श्री गोयन्का, जेनीथ आटो सर्विस, अघोरिया बाजार, पो. रामना, मुजफ्फरपुर, पिन-८४२००२. फोनः **०६२१**-२२४०-२१५, २२४७७६०. Email: info@licchavi.dhamma.org

धम्मबोधिः बोधगया अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केंद्र, मगध विश्वविद्यालय के समीप, पो. मगध विश्वविद्यालय, गया-ढोबी रोड, बोधगया-८२४२३४, मोबा. ९४७१६-०३५३१, Email: info@bodhi.dhamma.org **संपर्कः** फोनः **(०६३१)** २२००४३७, ९९५५९-११५५६.

धम्मपुब्बोत्तरः मिजोरम विपश्यना साधना केंद, कमलानगर-२, सीएडीसी, चांगतै-सी, जि. लोंगतलाई, मिजोरम -७९६७७२. Email: mvmc.knagar@gmail.com, **संपर्क**: दिगंबर चकमा, फोनः ०३७२-२५६३६८३. मोबा. ०९४३६७-६३७०८,

धम्मपुरीः त्रिपुरा विपश्यना मेडिटेशन सेंटर, पो. मचमरा, जि. उत्तर त्रिपुरा, पिनः ७९९२६५. मोबा. ०९८६२६-४६७६४, Email: Info@Puri.dhamma.org **संपर्कः** श्री देवान मोहन, फोनः ०३८१-२३००४४१, मोबा. ०९८६२१-५४८८२, ०९४०२५-२७१९१.

धम्मगंगाः विपश्यना केंद्र, सोदपुर, हरिश्चन्द्र दत्ता रोड, पनिहटी, बारो मन्दिर घाट, कोलकाता-७००११४. फोनः **(०३३)** २५५३२८५५. Email: info@ganga.dhamma.org **संपर्कः** कार्यालयः श्री काजड़िया, २२, बोनफील्ड लेन, दूसरा तल्ला, कोलकाता-७००००१, फोनः **(०३३)** २२४२३२२५/४५६१ (२) श्री तोदी, १२३A, मोतीलाल नेहरू रोड, कोलकाता-२९ फोन नि. २४८५४१७९. मोबा. ९८३१४-४७७०१.

धम्मबंगः कोलकाता, पश्चिम बंगाल **संपर्कः** धम्मगंगा केंद्र.

धम्मपालः धम्मपाल विपश्यना केंद्र, केरवा डैम के पीछे, ग्राम दौलतपुरा, भोपाल-४६२ ०४४, Email: dhammapal@airtelmail.in; **संपर्कः** मोबा. ९८९३२-८९०४९, फोनः (०७५५) २४६८०५३, २४६२३५१, फैक्सः २४६-८१९७. ऑन लाइन आवेदन; http://www.dhamma.org/en/schedules/schpala.shtml

धम्ममालवा : इंदौर (म.प्र.) विपश्यना केंद्र, ग्राम - जंबूडी हप्सी, गोमटगिरी के आगे, पितृ पर्वत के सामने, हातोद रोड, इंदौर-४५२००३. **संपर्कः** १) इंदौर विपश्यना इंटरनेशनल फाउंडेशन, ट्रस्ट, "लाभगंगा" ५८२, एम. जी. रोड इंदौर (म.प्र.) फोनः (०७३१) ४२७३३१३. Email: info@malava.dhamma.org; dhammamalava@gmail.com २) श्री शंभुदयाल शर्मा, मोबा. ९८९३१-२९८८८.

धम्मरत : (रतलाम से १५ कि.मी.) साई मंदीर के पीछे, ग्राम धमनोद ता. साईलन जि. रतलाम-४५७००१, फैक्सः ०७४१२ ४०३८८२, मोबा. ०९८२७५-३५२५७. Email: dhamm.rata@gmail.com **संपर्कः** रतलाम विपश्यना समिति, द्वारा डा वाधवानी क्लीनीक, ११७, स्टेशन रोड, रतलाम-४५७००१ मोबा. ०९९८१०-८४८२२, ९४२५३-६४९५६.

धम्मउपवनः बाराचकिया, बिहार **संपर्कः** फोनः निवास (०६२१) २४४ ९७५; ५५२१ ०७७०

धम्मउत्कलः विपश्यना साधना केंद्र, ग्राम चानबेरा पो. अमसेना, (व्हाया) खरियार रोड जिलाः नुआपाडा, उड़ीसा-७६६१०६, मोबा. ०९४०६२३७८९६, संपर्कः १) श्री. एस. एन. अग्रवाल, मोबा. ०९४३८६१०००७, २) श्री. पुरुषोत्तम जे. मोबा. ०९४३७०-७०५०५,

धम्मसिक्किमः विपश्यना साधना केंद्र, पो. ऑ. आहो सेन्ती, ग्राम, सेन्ती ईस्ट सिक्किम- ७३७१३५, **संपर्कः** शीलादेवी चौरसिया, मोबा. ०९८३०७-०६४८१, ०९७४८४-६१७८७, ०९४३४३-३९३०३, ०९४३४८-६२२२६. Email: basantigorsia@hotmail.com

धर्मशृंगः नेपाल विपश्यना केंद्र, मुहान पोखरी, बूढ़ानीलकंठ, पो. बा. १२८९६, काठमांडू, फोनः **९७७ (०१)** ४३७१६५५, ४३७१००७, ४२५०५८१, ४२२५४९०; निवासः ४२२४७२०, ४२२६३१४. Email: info@sringa.dhamma.org; **संपर्कः** फोनः २५०५८१, २२५४९०, नि.२२१२९०. फैक्सः २२४७२०, २२६३१४.

धम्मजननीः लुंबिनी विपश्यना केंद्र, लुंबिनी (पीस फ्लेम के पास), रुपनदेही, लुंबिनी अंचल, नेपाल. Email: info@janani.dhamma.org फोनः ९७७ (७१) ५८०२८२. **संपर्कः** नेपाल. फोनः **९७७ (७१)** ५४१५४९.

धम्मविराट : पूर्वांचल विपश्यना केंद्र, फुलबरी टोल, बस पार्क के दक्षिण की ओर इथारी- ७ संसरी, नेपाल; फोनः [९७७] (२५) ५८५५२१; Email: info@birata.dhamma.org; **संपर्कः** १) श्री मुंदडा, फोनः [९७७] (२१) ५२५४८६, ५२७६७१. फैक्सः ५२६४६६; २) श्री गोयल, फोनः दूकान [९७७](२५)५२३५२८, नि. ५२६८२९.

धम्मतराई : बीरगंज विपश्यना केंद्र, परवानीपुर, पारसा, नेपाल. Email: info@tarai.dhamma.org **संपर्कः** १) कार्यालयः संदीप बिल्डींग, आदर्श नगर, पो. बा. नं. ३२. फोनः ०५१-५२१८८४. फैक्सः ०५१-५८०४६५. मोबा. ९८०४२-४५७६

धम्मचितवन : चितवन विपश्यना केंद्र, मंगलपुर व्ही.डी.सी. वार्ड नं ८, विजयनगर बाजार के समीप, चितवन, नेपाल Email: info@citavana.dhamma.org **संपर्कः** १) श्री महाराजन, फोनः ९७७(५६) ५२०२९४, ५२८२९४

धम्मकीत्ति : कीर्तिपुर विपश्यना केंद्र, देवधोका, कीर्तिपुर, नेपाल. **संपर्कः** श्री महर्जन, समाल तोले, वार्ड नं. ६, कीर्तिपुर.

धम्मपोखरा : पोखर विपश्यना केंद्र, पचभैया लेखनाथ नगरपालिका, पोखरा, कसकी, नेपाल. **संपर्कः** श्री नारा गुरुंग फोनः [९७७] (०६१) ६९१९७२, मोबा. ९८४६२-३२३८३, ९८४१२-५५६८८. Email: info@pokhara.dhamma.org

Cambodia

Dhamma Laṭṭhikā, Battambang Vipassana Centre, Trungmorn Mountain, National Route 10, District Phnom Sampeau, Battambang, Cambodia **Contact:** Phnom-Penh office: Mrs. Nary POC, Street 350, #35, Beng Keng Kang III, Khan Chamkar Morn, Phnom-Penh, Cambodia. P.O. Box 1014 Phnom-Penh, Cambodia Tel. [855] (012) 689 732; poc_nary@hotmail.com; **Local Contact:** Off: Tel: [855] (536) 488 588, 2. Mr. Sochet Kuoch, Tel: [855] (092) 931 647, [855] (012) 995 269 Email: mientan2000@yahoo.co.uk and ms_apsara@yahoo.com

Hong Kong

Dhamma Muttā, G.P.O. Box 5185, Hong Kong Tel: 852-2671 7031; Fax: 852-8147 3312 Email: info@hk.dhamma.org

Indonesia

Dhamma Jāvā, Jl. H. Achmad No.99; Kampung Bojong, Gunung Geulis, Kecamatan Sukaraja, Cisarua-Bogor, Indonesia. Tel: [62] (0251) 827-1008; Fax: [62] (021) 581-6663; Website: www.java.dhamma.org **Course Registration Office Address:** IVMF (Indonesia Vipassana Meditation Foundation), Jl. Tanjung Duren Barat I, No. 27 A, Lt. 4, Jakarta Barat, Indonesia Tel : [62] (021) 7066 3290 (7am to 10pm); Fax: [62] (021) 4585 7618 Email: info@java.dhamma.org

Iran

Dhamma Īran, Teheran Dhamma House Tehran Mehrshahr, Eram Bolvar, 219 Road, No. 158 Tel: 98-261-34026 97; website: www.iran.dhamma.org Email: info@iran.dhamma.org

Israel

Dhamma Pamoda, Kibbutz Deganya-B, Jordan Valley, Israel **City Contact:** Israel Vipassana Trust, P.O. Box 75, Ramat-Gan 52100, Israel Website: www.il.dhamma.org/os/Vipassana-centre-eng.asp Email: info@il.dhamma.org

Dhamma Korea, Choongbook, Korea. Dabo Temple, 17-1, samsong-ri, cheongcheon-myun, gwaesan-koon, choongbook, Korea. Tel: +82-010-8912-3566, +82-010-3044-8396 Website: www.kr.dhamma.org Email: dhammakor@gmail.com

Japan,

Dhamma Bhānu, Japan Vipassana Meditation Centre, Iwakamiyoku, Hatta, Mizucho-cho, Funai-gun, Kyoto 622 0324 Tel/Fax: [81] (0771) 86 0765, Email: info@bhanu.dhamma.org

Dhammādicca, 782-1 Kaminogo, Mutsuzawa-machi, Chosei-gun, Chiba, Japan 299 4413. Tel: [81] (475) 403 611. Website: www.adicca.dhamma.org

Malaysia

Dhamma Malaya, Malaysia Vipassana Centre, Centre Address: Gambang Plantation, opp. Univ. M.P. Lebuhraya MEC, Gambang, Pahang, Malaysia **Office Address:** No., 30B, Jalan SM12, Taman Sri Manja, 46000 Petaling Jaya, Malaysia. Tel: [60] (16) 341 4776 (English Enquiry) Tel: [60] (12) 339 0089 (Mandarin Enquiry) Fax: [60] (3) 7785 1218; Website: www.malaya.dhamma.org Email: info@malaya.dhamma.org

Mongolia

Dhamma Mahāna, Vipassana center trust of Mongolia. Eronkhy said Amaryn Gudamj, Soyolyn Tov Orgoo, 9th floor, Suite 909, Mongolia Tel: [976] 9191 5892, 9909 9374; **Contact:** Central Post Office, P. O. Box 2146 Ulaanbaatar 211213, Mongolia Email: info@mahana.dhamma.org

Myanmar

Dhamma Joti, Vipassana Centre, Wingaba Yele Kyaung, Nga Htat Gyi Pagoda Road, Bahan, Yangon, Myanmar Tel: [95] (1) 549 290, 546660; Office: No. 77, Shwe Bon Tha Street, Yangon, Myanmar. Fax: [95] (1) 248 174 **Contact:** Mr. Banwari Goenka, Goenka Geha, 77 Shwe Bon Tha Street, Yangon, Myanmar Tel: [95] (1) 241 708, 253 601, 245 327, 245 201; Res. [95] (1) 556 920, 555 078, 554 459; Tel/Fax: Res. [95] (01) 556 920; Off. 248 174; Mobile: 95950-13929; Email: bandoola@mptmail.net.mm; goenka@ mptmail.net.mm Email: dhammajoti@mptmail.net.mm

Dhamma Ratana, Oak Pho Monastery, Myoma Quarter, Mogok, Myanmar **Contact:** Dr. Myo Aung, Shansu Quarter, Mogok. Mobile: [95] (09) 6970 840, 9031 861;

Dhamma Maṇḍapa, Bhamo Monastery, Bawdigone, Near Mandalay Arts &

Science University, 39th Street, Mahar Aung Mye Tsp., Mandalay, Myanmar Tel: [95] (02) 39694 Email: info@mandala.dhamma.org

Dhamma Maṇḍala, Yetagun Taung, Mandalay, Myanmar, Tel: [95] (02) 57655 **Contact:** Dr Mya Maung, House No 33, 25th Street, (Between 81 and 82nd Street), Mandalay, Myanmar Tel: [95] (02) 57655, Email: info@mandala.dhamma.org

Dhamma Makuṭa, Mindadar Quarter, Mogok.Mandalay Division, Myanmar. Tel: [95] (09) 80-31861. Email: info@joti.dhamma.org

Dhamma Manorama, Main road to Maubin University, Maubin, Myanmar. Tel: **Contact:** U Hla Myint Tin, Headmaster, State High School, Maubin, Myanmar. Tel: [95] (045) 30470

Dhamma Mahimā, Yechan Oo Village, Mandalay-Lashio Road, Pyin Oo Lwin, Mandalay Division, Myanmar. Tel: [95] (085) 21501. Email: info@mandala.dhamma.org

Dhamma Manohara, Aung Tha Ya Qr, Thanbyu-Za Yet, Mon State **Contact:** Daw Khin Kyu Kyu Khine, No.64 Aungsan Road, Set-Thit Qr, Thanbyu-Zayet, Mon State, Myanmar. Tel: [95] (057) 25607

Dhamma Nidhi, Plot No. N71-72, Off Yangon-Pyay Road, Pyinma Ngu Sakyet Kwin, In Dagaw Village, Bago District, Myanmar. **Contact:** Moe Mya Mya (Micky), 262-264, Pyay Road, Dagon Centre, Block A, 3rd Floor, Sanchaung Township, Yangon11111, Myanmar. Tel: 95-1-503873, 503516~9, Email: dagon@mptmail.net.mm

Dhamma Ñāṇadhaja, Shwe Taung Oo Hill, Yin Ma Bin Township, Monywa District, Sagaing Division, Myanmar **Contact:** Dhamma Joti Vipassana Centre

Dhamma Lābha, Lasho, Myanmar

Dhamma Magga, Near Yangon, Off Yangon Pegu Highway, Myanmar

Dhamma Mahāpabbata, Taunggyi, Shan State, Myanmar

Dhamma Cetiya Paṭṭhāra, Kaytho, Myanmar

Dhamma Myuradipa, Irrawadi Division, Myanmar

Dhamma Pabbata, Muse, Myanmar

Dhamma Hita Sukha Geha, Insein Central Jail, Yangon, Myanmar

Dhamma Hita Sukha Geha-2, Central Jail Tharawaddy, Myanmar

Dhamma Rakkhita, Thayawaddi Prison, Bago, Myanmar

Dhamma Vimutti, Mandalay, Myanmar

Philippines

Dhamma Phala, Philippines Email: info@ph.dhamma.org

Sri Lanka

Dhamma Kūṭa, Vipassana Meditation Centre, Mowbray, Hindagala, Peradeniya, Sri Lanka Tel/Fax: [94] (081) 238 5774; Tel: [94] (060) 280 0057; Website: www.lanka.com/dhamma/dhammakuta Email: dhamma@sltnet.lk

Dhamma Sobhā, Vipassana Meditation Centre Balika Vidyala Road, Pahala Kosgama, Kosgama, Sri Lanka Tel: [94] (36) 225-3955 Email: dhammasobhavmc@gmail.com

Dhamma Anurādha, Ichchankulama Wewa Road, Kalattewa, Kurundankulama, Anuradhapura, Sri Lanka. Tel: [94] (25) 222-6959; **Contact:** Mr. D.H. Henry, Opposite School, Wannithammannawa, Anuradhapura, Sri Lanka. Tel: [94] (25) 222-1887; Mobile. [94] (71) 418-2094. Website: www.anuradha.dhamma.org Email: info@anuradha.dhamma.org

Taiwan

Dhammodaya, No. 35, Lane 280, C hung-Ho Street, Section 2, Ta-Nan, Hsin She, Taichung 426, P. O Box No. 21, Taiwan Tel: [886] (4) 581 4265, 582 3932; Website: www.udaya.dhamma.org Email: dhammodaya@gmail.com

Dhamma Vikāsa, Taiwan Vipassana Centre - Dhamma Vikasa No. 1-1, Lane 100, Dingnong Road Laonong Village Liouguei Township Kaohsiung County

Taiwan Republic of China Tel: [886] 7-688 1878 Fax: [886] 7-688 1879 Email: info@vikasa.dhamma.org

Thailand,

Dhamma Kamala, Thailand Vipassana Centre, 200 Yoo Pha Suk Road, Ban Nuen Pha Suk, Tambon Dong Khi Lek, Muang District, Prachinburi Province, 25000, Thailand Tel. [66] (037) 403- 514-6, [66] (037) 403 185; Website: http://www.kamala.dhamma.org/ Email: info@kamala.dhamma.org

Dhamma Ābhā, 138 Ban Huay Plu, Tambon Kaengsobha, Wangton District, Pitsanulok Province, 65220, Thailand Tel : [66] (81) 605-5576, [66] (86) 928-6077; Fax : [66] (55) 268 049; Website: http://www.abha.dhamma.org/ Email: info@abha.dhamma.org

Dhamma Suvaṇṇa, 112 Moo 1, Tambon Kong, Nongrua District, Khonkaen Province, 40240, Thailand Tel [66] (08) 9186-4499, [66] (08) 6233-4256; Fax [66] (043) 242-288; Website: http://www.suvanna.dhamma.org/ Email: info@suvanna.dhamma.org

Dhamma Kañcana, Mooban Wang Kayai, Tambon Prangpley, Sangklaburi District, Kanchanaburi Province, Thailand Tel. [66] (08) 5046-3111 Fax [66](02) 993-2700 Email: info@kancana.dhamma.org

Dhamma Dhānī, 42/660 KC Garden Home Housing Estate, Nimit Mai Road, East Samwa Sub-district, Klongsamwa District, Bangkok 10510, Thailand Tel. [66] (02) 993-2711 Fax [66] (02) 993-2700 Email: info@dhani.dhamma.org

Dhamma Sīmanta, Chiengmai, Thailand **Contact:** Mr. Vitcha Klinpratoom, 67/86, Paholyotin 69, Anusaowaree, Bangkhen, BKK 10220 Thailand Tel: [66] (81) 645 7896; Fax: [66] (2) 279 2968; Email: vitchcha@yahoo.com Email: info@simanta.dhamma.org

Dhamma Porāṇo: A meditator has donated six acres of land near Nakorn Sri Dhammaraj (the name of the city), an important and ancient sea-port.

Dhamma Puneti, Udon Province, Thailand

Dhamma Canda Pabhā, Chantaburi, an eastern town about 245 kilometres from Bangkok

Australia & New Zealand,

Dhamma Bhūmi, Vipassana Centre, P. O. Box 103, Blackheath, NSW 2785, Australia Tel: [61] (02) 4787 7436; Fax: [61] (02) 4787 7221 Website: www.bhumi.dhamma.org Email: info@bhumi.dhamma.org

Dhamma Rasmi, Vipassana Centre Queensland, P. O. Box 119, Rules Road, Pomona, Qld 4568, Australia Tel: [61] (07) 5485 2452; Fax: [61] (07) 5485 2907 Website: www.rasmi.dhamma.org Email: info@rasmi.dhamma.org

Dhamma Pabhā, Vipassana Centre Tasmania, GPO Box 6, Hobart, Tasmania 7001, Australia Tel: [61] (03) 6263 6785; Website: www.pabha.dhamma.org Course registration & information: [61] (03) 6228-6535 or (03) 6266-4343 Email: info@pabha.dhamma.org

Dhamma Āloka, P. O. Box 11, Woori Yallock, VIC 3139, Australia Tel: [61] (03) 5961 5722; Fax: [61] (03) 5961 5765 Website: www.aloka.dhamma.org Email: info@aloka.dhamma.org

Dhamma Ujjala, Mail to: PO Box 10292, BC Gouger Street, Adelaide SA 5000, [Lot 52, Emu Flat Road, Clare SA 5453, Australia] **Tel Contact:** Anne Blizzard [61] (0)8 8278 8278; Email: info@ujjala.dhamma.org

Dhamma Padīpa, Vipassana Foundation of WA, Australia, Website: www.dhamma.org.au **Contact:** Andrew Parry C/- 13 Goldsmith Road, Claremont, WA 6010, Australia. Tel: [61]-(8)-9388 9151. Email: andparry@optusnet.com.au Email: info@padipa.dhamma.org

Dhamma Medinī, 153 Burnside Road, RD3 Kaukapakapa, Rodney District, New Zealand Tel: [64] (09) 420 5319; Fax: [64] (09) 420 5320; Website: www.medini.dhamma.org Email: info@medini.dhamma.org

Dhamma Passaddhi, Northern Rivers region, New South Wales Email: info@passaddhi.dhamma.org

Europe,

Dhamma Dīpa, Harewood End, Herefordshire, HR2 8JS, UK Tel: [44] (01989) 730 234; male AT bungalow: [44] (01989) 730 204; female AT bungalow: [44] (01989) 731 024; Fax: [44] (01989) 730 450; Website: www.dipa.dhamma.org Email: info@dipa.dhamma.org

Dhamma Padhāna, European Long-Course Centre, Harewood End, Herefordshire, HR2 8JS, UK Website: www.eu.region.dhamma.org/os username <oldstudent> password <behappy> Email: info@padhana.dhamma.org

Dhamma Dvāra, Vipassana Zentrum, Alte Strasse 6, 08606 Triebel, Germany Tel: [49] (37434) 79770; Website: www.dvara.dhamma.org Email: info@dvara.dhamma.org

Dhamma Mahī, France Vipassana Centre, Le Bois Planté, Louesme, F-89350 Champignelles, France. Tel: [33] (0386) 457 514; Fax [33] (0386) 457 620; Website: www.mahi.dhamma.org Email: info@mahi.dhamma.org

Dhamma Nilaya,, 6, Chemin de la Moinerie, 77120, Saints, France Tel/Fax: [33] 1 6475 1370; Mobile: 0609899079 Email: vcjuly2001@orange.fr

Dhamma Aṭala, Vipassana Centre, SP29, Lutirano 15 50034 Lutirano (Fi) Italy Tel: Off. [39] (055) 804 818; Website: www.atala.dhamma.org Email: info@atala.dhamma.org

Dhamma Sumeru, Centre Vipassana, No. 140, Ch-2610 Mont-Soleil, Switzerland Tel: [41] (32) 941 1670; Website: www.sumeru.dhamma.org Email: info@sumeru.dhamma.org Registration office: registration@sumeru.dhamma.org

Dhamma Neru, Centro de Meditación Vipassana, Cami Cam Ram, Els Bruguers, A.C.29, Santa Maria de Palautordera, 08460 Barcelona, Spain Tel: [34] (93) 848 2695; Website: www.neru.dhamma.org Email: info@neru.dhamma.org

Dhamma Pajjota, Dhamma Pajjota, Belgium, Light (or Torch) of Dhamma, Vipassana Centrum, Driepaal 3, 3650 Dilsen-Stokkem, Belgium. Tel: [32] (0) 89 518 230; Website: www.pajjota.dhamma.org Email: info@pajjota.dhamma.org

Dhamma Sobhana, Lyckebygården, S-599 93 Ödeshög, Sweden. Tel: [46] (143) 211 36; Website: www.sobhana.dhamma.org Email: info@sobhana.dhamma.org

Dhamma Pallava, Vipassana Poland **Contact:** Malgorzata Myc 02-798 Warszawa, Ekologiczna 8 m.79 Poland Tel: [48](22) 408 22 48 Mobile: [48] 505-830-915 Email: info@pl.dhamma.org

Dhamma Sukhakari, East Anglia (UK)

North America

Dhamma Dharā, VMC, 386 Colrain-Shelburne Road, Shelburne MA 01370-9672, USA Tel: [1] (413) 625 2160; Fax: [1] (413) 625 2170; Website: www.dhara.dhamma.org Email: info@dhara.dhamma.org

Dhamma Kuñja, Northwest Vipassana Center, 445 Gore Road, Onalaska, WA 98570, USA Tel/Fax: [1] (360) 978 5434, Reg Fax: [1] (360) 242-5988; Website: www.kunja.dhamma.org Email: info@kunja.dhamma.org

Dhamma Mahāvana, California Vipassana Center 58503 Road 225, North Fork, California, 93643 Mailing address: P. O. Box 1167, North Fork, CA 93643, USA Tel: [1] (559) 877 4386; Fax [1] (559) 877 4387; Website: www.mahavana.dhamma.org Email: info@mahavana.dhamma.org

Dhamma Sirī, Southwest Vipassana Center, 10850 County Road 155 A Kaufman, TX 75142, USA Mailing address: P. O. Box 7659, Dallas, TX 75209, USA Tel: [1] (972) 962-8858; Fax: [1] (972) 346-8020 (registration); [1] (972) 932-7868 (center); Website: www.siri.dhamma.org Email: info@siri.dhamma.org

Dhamma Surabhi, Vipassana Meditation Center, P. O. Box 699, Merritt, BC V1K 1B8, Canada Tel: [1] (250) 378 4506; Website: www.surabhi.dhamma.org Email: info@surabhi.dhamma.org

Dhamma Maṇḍa, Northern California Vipassana Center, Mailing address: P. O. Box 265, Cobb, Ca 95426, USA Physical address: 10343 Highway 175, Kelseyville, CA 95451, USA Tel: [1] (707) 928-9981; Website: www.manda.dhamma.org Email: info@manda.dhamma.org

Dhamma Suttama, Vipassana Meditation Centre 810, Côte Azélie, Notre-Dame-de-Bonsecours, Montebello, (Québec), J0V 1L0, Canada Tél. 1-819-423-1411, Fax. 1- 819- 423- 1312 Website: www.suttama.dhamma.org Email: info@suttama.dhamma.org

Dhamma Pakāsa, Illinois Vipassana Meditation Center, 10076 Fish Hatchery Road, Pecatonica, IL 61063, USA Tel: [1] (815) 489-0420; Fax [1] (360) 283-7068 Website: www.pakasa.dhamma.org Email: info@pakasa.dhamma.org

Dhamma Toraṇa, Ontario Vipassana Centre, 6486 Simcoe County Road 56, Egbert, Ontario, L0L 1N0 Canada Tel: [1] (705) 434 9850; Website: www.torana.dhamma.org Email: info@torana.dhamma.org

Dhamma Vaddhana, Southern California Vipassana Center, P.O. Box 486, Joshua Tree, CA 92252, USA. Tel: [1] (760) 362-4615;; Website: www.vaddhana.dhamma.org Email: info@vaddhana.dhamma.org

Dhamma Patāpa, Southeast Vipassana Trust, Jessup, Georgia, South East USA Website: www.patapa.dhamma.org

Dhamma Modana, Canada Tel: [1] (250) 483-7522; Website: www.modana.dhamma.org Email: info@modana.dhamma.org

Dhamma Karunā, Alberta Vipassana Foundation Tel: [1](403) 283-1889 Fax: [1](403) 206-7453 Email: registration@ab.ca.dhamma.org

Latin America,

Dhamma Santi, Centro de Meditação Vipassana, Miguel Pereira, Brazil Tel: [55] (24) 2468 1188. Website: www.santi.dhamma.org Email: info@santi.dhamma.org

Dhamma Makaranda, Centro de Meditación Vipassana, Valle de Bravo, Mexico Tel: [52] (726) 1-032017 Registration and information: Vipassana Mexico, P. O. Box 202, 62520 Tepoztlan, Morelos Tel/Fax: [52] (739) 395-2677; Website: www.makaranda.dhamma.org Email: info@makaranda.dhamma.org

Dhamma Pasanna, Melipilla, Chile Email: info@pasanna.dhamma.org

Dhamma Sukhadā, Buenos Aires, Argentina, **Contact:** Vipassana Argentina, Tel: [54] (11) 6385-0261; Email: info@ar.dhamma.org

Dhamma Veṇuvana, Centro de Meditación Vipassana, 90 minutes from Caracas, Sector Los Naranjos de Tasajera, Cerca de La Victoria, Estado Aragua, Venezuela. (See map on the website) Tel: [58] (212) 414-5678 For information and registration: Calle La Iglesia con Av. Francisco Solano, Torre Centro Solano Plaza, Of. 7D, Sabana Grande, Caracas, Venezuela. Phone: [58](212) 716-5988, Fax: 762-7235 Website: www.venuvana.dhamma.org Email: info@venuvana.dhamma.org

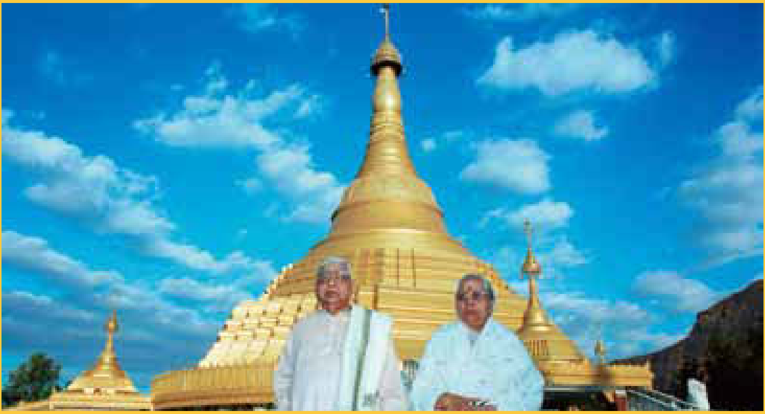
Dhamma Suriya, Centro de Meditación Vipassana, Cieneguilla, Lima, Perú Email: info@suriya.dhamma.org

South Africa

Dhamma Patākā, (Rustig) Brandwacht, Worcester, 6850, P. O. Box 1771, Worcester 6849, South Africa Tel: [27] (23) 347 5446; **Contact:** Ms. Shanti Mather, Tel/Fax: [27] (028) 423 3449; Website: www.pataka.dhamma.org Email: info@pataka.dhamma.org

Russia

Dhamma Dullabha: Avsyunino Village, Dhamma Dullabha (formerly camp "Druzba") 142 645 Russian Federation, Phones +7-968-894-23-92, +7-901-543-16-27



आचार्य श्री सत्यनारायणजी गोयन्का एवं श्रीमती इलायचीदेवी गोयन्का

श्री गोयन्काजी ने म्यंमा के महान विपश्यनाचार्य सयाजी ऊ बा खिन से सर्वप्रथम सन १९५५ में 'विपश्यना' साधना सीखी। तब से अभ्यास का क्रम जारी रहा। सन १९६९ में भारत आये। व्यापार-धंधे से सर्वथा अवकाश ग्रहण कर भारत के विभिन्न स्थानों पर इस साधना-विधि के दस-दिवसीय शिविर लगाते रहे। सन १९७६ में प्रमुख विपश्यना केंद्र 'धम्मगिरि' की स्थापना के पश्चात अब तक पूरे विश्व में लगभग १६५ विपश्यना केंद्र स्थापित हो चुके हैं। अन्य नये-नये स्थानों पर भी केंद्र खुलते जा रहे हैं। इनमें साधकों के लिए निःशुल्क आवास तथा भोजनादि की स्थायी व्यवस्था रहती है। विपश्यना सिखाने का सारा व्यय कृतज्ञ साधकों के दान पर निर्भर रहता है। शिविरों का संचालन पूज्य गोयन्काजी तथा उनके द्वारा नियुक्त विश्व-भर के १२०० से अधिक सहायक आचार्यों द्वारा किया जाता है। हिंदी, अंग्रेजी के अतिरिक्त विश्व की अन्य ५३ भाषाओं में श्री गोयन्काजी के प्रवचनों का अनुवाद हुआ है और उनके माध्यम से विश्वभर में शिविरों का संचालन हो रहा है। शिविर-काल में साधकों को बाह्य संपर्क से दूर, शिविर-स्थल पर ही रहना अनिवार्य होता है।

ध्यान की यह विद्या सीखने के लिए हर संप्रदाय के लोग आते हैं - नर हों या नारी। बाल, वृद्ध, युवा सभी उम्र के लोग आते हैं। बहुत ऊंची शिक्षा-प्राप्त व्यक्ति आते हैं और एकदम निरक्षर, अनपढ़ लोग भी। धनाढ्य भी आते हैं और दरिद्रनारायण भी। सरकारी वा गैर-सरकारी अधिकारी एवं कर्मचारी तथा हर क्षेत्र के व्यवसायी एवं उद्योगपति आते हैं। यह कहने में अतिशयोक्ति नहीं होगी कि हर तबके के लोग आते हैं। किसी भी विपश्यना शिविर में समाज के हर वर्ग का यह अनूठा संगम बहुत विस्मयजनक होता है। इतनी विविधताओं के होते हुए भी सभी लोग इस विद्या से लाभान्वित होते हैं।

ISBN 978-81-7414-267-3

VRI - H3 6